SIŁA UMYSŁU W STAROŚCI

STAROŚĆ

JAK JĄ WIDZI PSYCHOLOGIA

SIŁA UMYSŁU W STAROŚCI

Redakcja
Maria Kielar-Turska

Wydawnictwo Naukowe
Akademii Ignatianum w Krakowie

Kraków 2019

© Akademia Ignatianum w Krakowie, 2019

Publikacja dofinansowana ze środków przeznaczonych na działalność statutową
Wydziału Filozoficznego Akademii Ignatianum w Krakowie

Recenzent
dr hab. Dorota Czyżowska

Redakcja
Krystyna Kajtoch

Projekt okładki i layout
PHOTO DESIGN – Lesław Sławiński

Skład i łamanie
Piotr Druciarek

ISBN 978-83-7614-406-1

Wydawnictwo Naukowe Akademii Ignatianum w Krakowie
ul. Kopernika 26 • 31-501 Kraków
tel. 12 39 99 620 • faks 12 39 99 501
wydawnictwo@ignatianum.edu.pl
www.wydawnictwo.ignatianum.edu.pl

Dystrybucja: WYDAWNICTWO WAM
Dział handlowy: tel. 12 62 93 254–255 • faks 12 62 93 496
e-mail: handel@wydawnictwowam.pl
Księgarnia wysyłkowa: tel. 12 62 93 260
www.wydawnictwowam.pl

SPIS TREŚCI

TABLE OF CONTENTS

Maria Kielar-Turska
Siła umysłu w starości. Wprowadzenie /
The Power of Mind in Old Age. Introduction 9

I. Spostrzeganie starości / Perceiving Old Age

Anna Maria Manek
Bieg życia jako studium przypadku /The Course of Life as a Case Study ... 31

Grażyna Mendecka
Starość w percepcji wybitnych twórców /
Outstanding Creators' Perception of Old Age..... 47

Wiebren Zijlstra
Mobility of Older Adults – How do Physical and Cognitive
Capacities Influence the Performance of Mobility Related
Activities in Daily Life?..... 83

Wiebren Zijlstra
Sprawność ruchowa osób starszych – w jaki sposób zdolności
fizyczne i poznawcze wpływają na wykonywanie czynności
związanych z utrzymywaniem sprawności fizycznej w życiu codziennym? .. 93

II. Neurokognitywne mechanizmy i swoistość funkcjonowania poznawczego w starości / Neurocognitive Mechanisms and Specificity of Cognitive Functioning in Old Age

Adam Zemełka
Mózg i umysł w starożytnej myśli greckiej / Brain and Mind in the Ancient Greek Thought 107

Shu-Chen Li
Plasticity for Lifelong Learning 125

Shu-Chen Li
Neuroplastyczność a uczenie się w biegu życia 143

Karolina Byczewska-Konieczny
Oblicza starości – o zróżnicowaniu populacji osób starszych pod względem funkcjonowania poznawczego / Faces of the Old Age – on the Heterogeneity of Elderly Population in Terms of Cognitive Functioning 163

Waldemar Tłokiński
Między siłą umysłu a siłą języka: relacje u schyłku życia / Between the Power of the Mind and the Power of Language: Relations at the End of Life 179

III. Mądrość czyli świetne wyposażenie umysłu / Wisdom as a Great Mental Equipment

Stanisława Tucholska
Mądrość w perspektywie psychologicznej / Wisdom in Psychological Perspective 193

Maria Straś-Romanowska
Człowiek stary, czyli mądry (?) / Is an Old Man Necessarily a Wise Man? 215

Henryk Olszewski
Dysadaptacja w starości jako forma słabości umysłu / Disadaptation in Old Age as a Form of Weakness of the Mind 233

IV. Wspomaganie umysłu seniora / Supporting a Senior's Mind

Bartosz Maciej Wiśniewski
Polityka wsparcia rozwoju umysłu: senioralna asymetria / Developmental Support Policy: Asymmetry in Old Age 251

Jacek Bielas, Łukasz Michalczyk
Neurofeedback jako metoda usprawniania funkcjonowania poznawczego osób w wieku senioralnym – zarys problematyki / Neurofeedback as a Method for Enhancing the Cognitive Functioning of the Elderly – a Review of Basic Questions 259

Edyta Bonk
Wspomaganie umysłu seniora – metodyka treningów twórczości / Supporting the Senior's Mind – Methodology of Creativity Training 275

Iwona Sikorska, Joanna Mostowik, Natalia Lipp, Katarzyna Stadtmuller
Na tropach *ikigai*. Zaangażowanie w życie jako aspekt pomyślnego starzenia się / Tracing *Ikigai*. Active Involvement in Life as an Aspect of Positive Aging..... 289

Anna Seredyńska
Osoby młode i starsze w wolontariacie hospicyjnym / Young and Older Persons in the Hospice Voluntary Service 311

V. Osobowościowe i społeczne charakterystyki funkcjonowania seniora / Personal and Social Characteristics of a Senior's Functioning

Tomasz Frąckowiak
Cechy osobowości ludzi długowiecznych / Personality Traits of Long-Lived People 329

Ludwika Wojciechowska, Ewa Szaciłło
Perspektywa temporalna a generatywność w trzech okresach dorosłości / Temporal Perspective and Generativity in Three Periods of Adulthood..... 353

Joanna Cichorz-Sadowska, Kamil Jezierski, Beata Winnicka
Generatywność, aktywność i subiektywny dobrostan w późnej dorosłości / Generativity, Activity and Subjective Well-Being in Late Adulthood..... 387

Paweł Brudek, Stanisława Steuden,
Grzegorz Ciuła, Tomasz Korulczyk
Subiektywna ocena stanu zdrowia a wymiary psychospołecznego funkcjonowania osób w okresie wczesnej i późnej dorosłości. Perspektywa teorii gerotranscendencji Larsa Tornstama / Subjective Health Assessment and the Dimensions of Psychosocial Functioning in Early and Late Adulthood. The Perspective of Lars Tornham's Gerotranscendence Theory 409

Elżbieta Napora
Związki w rodzinie wielopokoleniowej w ocenie młodzieży – perspektywa polska / Adolescents' View of Relationships in Multigenerational Families from the Polish Perspective 435

Maria Ledzińska, Weronika Kłakulak-Torba
Znaczenie solidarności między pokoleniami w dobie starzenia się populacji – perspektywa edukacyjna / The Meaning of Cross-Generational Solidarity in the Population Ageing Era – Educational Perspective 455

VI. Poczucie satysfakcji z życia w późnej dorosłości / The Sense of Satisfaction with Life in Late Adulthood

Elżbieta Dryll, Anna Cierpka, Urszula Tokarska
Wartości w okresie późnej dorosłości a mądrość przekazywana w „liście do wnuka" / Values in Late Adulthood and Wisdom Transmitted in the „Letter to Grandchildren" 485

Czesław Walesa, Elżbieta Rydz
Religijność osób w okresie starości w ujęciu Czesława Walesy poznawczo-rozwojowej koncepcji religijności / Religiosity of People in the Old Age in the Cognitive-Developmental Concept of Religiosity by Czesław Walesa 513

Hanna Liberska
Źródła satysfakcji z życia w starości / Sources of Satisfaction with Life in Old Age 537

Celina Timoszyk-Tomczak
Związki satysfakcji z życia i perspektywy czasowej w późnej dorosłości / Relations Between Life Satisfaction and Time Perspective in Late Adulthood 553

Maria Kielar-Turska

Instytut Psychologii, Akademia Ignatianum w Krakowie
Institute of Psychology, Jesuit University Ignatianum in Krakow
e-mail: maria.kielar-turska@ignatianum.edu.pl

SIŁA UMYSŁU W STAROŚCI WPROWADZENIE

THE POWER OF MIND IN OLD AGE INTRODUCTION

Starzenie się postrzegane jest przede wszystkim w kategoriach zmian wyglądu, a informacje te decydują o zakwalifikowaniu osoby do określonej grupy wieku. Można powiedzieć, że wygląd ciała stygmatyzuje i uruchamia kategoryzacyjny stereotyp. Pewnym ważnym przeciwstawieniem się takiej postawie wobec starości jest zwrócenie się ku doświadczeniu, umiejętnościom i intelektualnej sprawności seniorów. Neurofizjolog Richard M. Restak (1999) przekonuje, że starzenie się nie jest niczym strasznym. Zmienia się nasz wygląd, ale umysł, jeśli o niego zadbamy, może być nadal sprawny. Tę prawdę dostrzegł w I. wieku p.n.e. Cyceron, co znalazło wyraz w stwierdzeniu: „Bo też rzeczy naprawdę ważnych nie dokonuje się za pomocą siły, giętkiego i zręcznego ciała, lecz dzięki przymiotom umysłu, charakteru, woli; te zaś przymioty nie tylko nie opuszczają człowieka na starość, ale owszem, zwykle się wtedy jeszcze pomnażają".

O tym, że umysł seniora może sprawnie funkcjonować, przekonują wyniki dawnych i współczesnych badań nad strukturą i funkcjonowaniem mózgu. Badania te pokazują, że mózg seniora jest inny, co nie musi oznaczać ograniczenia jego sprawności. Dojrzały mózg nie jest ani gorszy,

ani lepszy od młodego. Paradoksalnym efektem starości jest to, że umysł rośnie w siłę, gdy mózg się starzeje, na co zwrócił uwagę w XIX wieku Stefan Pawlicki (1874), a współcześnie sąd ten podtrzymuje Elkhonon Goldberg (2014). Mózg seniora jest po prostu inny – trzeba go poznać i przystosować się do jego sposobu funkcjonowania.

Naukowcy analizujący działanie człowieka w późnej dorosłości akcentują właśnie znaczenie sprawności umysłu jako najważniejszej funkcji zapewniającej poczucie istnienia, poczucie dobrostanu osobowościowego i społecznego. Cyceron stwierdzał: „Żyć – to myśleć (*Vivere est cogitare*)". A Goldberg przestrzega i poucza: „Lenistwo umysłowe w młodości zagraża twojemu mózgowi w wieku mocno dojrzałym. Intensywne życie umysłowe nie powinno nigdy ustać. Może i musi trwać do późnej starości" (Goldberg 2014: 302).

Starość umysłu sygnalizuje doznawanie wrażenia bezsensowności wydarzeń i brak poczucia ciągłości. Przeciwstawianie się starzeniu umysłu może być realizowane w różny sposób. Procesowi temu sprzyja, jak wykazują badania, aktywność fizyczna, dzięki czemu następuje lepsze dotlenienie mózgu, ale przede wszystkim mnożą się sęczki na wypustkach nerwowych. Ważne jest zachowanie sprawności manualnej na wysokim poziomie. Znaczącą rolę odgrywają częste okazje do rozmów, co pozwala na rozwijanie umiejętności zestawiania różnych, także przeciwstawnych sądów. Zachowaniu na długo sprawnego umysłu sprzyja prowadzenie dziennika, a sposób ten był i jest stosowany zarówno przez naukowców i artystów, jak i zwykłych ludzi. Niebagatelną rolę odgrywa posiadanie przyjaciół. Ostatni z wymienionych środków zapewniających umysłowi dobre działanie doceniał Cyceron, stwierdzając: „Czym sen dla ciała, tym przyjaźń dla ducha – odświeża siły".

Pozytywny wpływ na dobre funkcjonowanie w wieku dojrzałym ma studiowanie, zwłaszcza nowej dziedziny wiedzy. A tego typu zajęcia możliwe są przez całe życie. Wprawdzie czas reakcji podczas uczenia wydłuża się, ale mądrość życiowa i doświadczenie pozwalają pokonać skutecznie ten mankament. Edukacja stanowi jeden z nurtów życia; jest wartością samą w sobie, a nie jedynie instrumentem do osiągnięcia czegoś. Można powiedzieć, że człowiek żyje, edukując się. Edukacja zapewnia utrzymanie procesów poznawczych w dobrej kondycji, sprzyja rozumieniu siebie i innych oraz budowaniu życiowej mądrości. Edukując się, czynimy nasze życie lepszym. Zdaniem Kazimierza Dąbrowskiego (1988)

w podejmowanej aktywności edukacyjnej przejawia się pasja rozwoju – jedna z najwyższych pasji ludzkich. Ucząc się, zdobywamy wiedzę i poznajemy nowe źródła informacji, nabywamy różnego rodzaju kompetencji, uczymy się zachowań adekwatnych do okoliczności, łagodzimy naszą samotność, a także zdobywamy autorytet.

Pozostawanie aktywnym poznawczo pozwala na osiąganie pełni człowieczeństwa, jak zauważa Stefan Szuman. Tezę tę rozwijał w dziele zatytułowanym *Osobowość i charakter*, stwierdzając: „Życie człowieka polega między innymi na poznawaniu i zgłębianiu rzeczywistości. Żyć, znaczy nie tylko egzystować, lecz sięgać coraz szerzej i głębiej w rzeczywistość przez coraz lepsze jej poznawanie. (...) Człowiek jest tym bardziej ludzki, im lepiej i głębiej rozumie otaczający go świat oraz własny organizm i swoją psychikę. Kto nie dba o to, aby wiedzieć i rozumieć, kogo nie stać na wysiłek przyswojenia wiedzy o świecie – ten nie rozwinął jeszcze w pełni swego człowieczeństwa. Przestajemy być żywotni, gdy chcemy już tylko żyć, a nie coraz lepiej rozumieć nasz byt" (Szuman 2014: 25–26).

Autorzy przedstawionych w monografii *Siła umysłu w starości* artykułów nie tylko opisują funkcjonowanie umysłu starego człowieka, zaznaczając wyraźne zróżnicowanie zarówno intraindywidualne, w zakresie poszczególnych funkcji psychicznych, jak i interindywidualne, odkrywając różnice między osobami będącymi w tym samym wieku. Pokazują także rozmaite formy aktywności, które bezpośrednio lub pośrednio przyczyniają się do utrzymania funkcji umysłowych w okresie późnej dorosłości na dobrym poziomie. Ponadto odkrywają, że wiedza i doświadczenie osób z okresu późnej dorosłości stanowi niebagatelny fundusz społeczny, który mógłby i powinien zostać pożytecznie wykorzystany.

* * *

Wieloautorska monografia *Siła umysłu w starości* jest drugą pozycją z cyklu: *Starość jak ją widzi psychologia*[1]. Składa się z sześciu części, z których każda zawiera teksty ukazujące zaznaczoną w tytule problematykę z określonego punktu widzenia. I tak, w części pierwszej, zaty-

[1] Pierwsza ukazała się w 2017 roku, także pod redakcją Marii Kielar-Turskiej, w Wydawnictwie Ignatianum i WAM.

tułowanej ***Spostrzeganie starości*** znalazły się artykuły, których autorzy proponują, jak patrzeć na osoby znajdujące się w okresie późnej dorosłości. Opisy starości należy przedstawiać na tle biegu życia pojedynczych osób, bowiem obraz starości, bardziej niż obraz jakiegokolwiek innego okresu życia, zależy od tego, co wydarzyło się w okresach poprzedzających. Stąd w charakteryzowaniu osób w późnej dorosłości stosuje się zapoczątkowaną przez Charlottę Bühler w latach 30. XX wieku metodę biograficzną (Bühler 1999). Przykład biograficznego studium, przygotowanego metodą analizy przypadku, proponuje **Anna Maria Manek** w artykule *Bieg życia jako studium przypadku*. Autorka przedstawia bieg życia jednej osoby na tle historii, by pokazać, co mówi on o rozwoju w starości. Analizę przypadku umieszcza autorka na tle przywołania różnych koncepcji psychologicznych ujmujących rozwój z perspektywy *life-span*. Warto zauważyć, że perspektywa ta skłania do zajęcia się zarówno subiektywnym aspektem rozwoju (przeżycia, przeznaczenie), jak i obiektywnymi rezultatami rozwoju (wytwory). W analizowanym przypadku autorka pokazuje przewagę postawy zadaniowej; charakteryzuje indywidualne właściwości osoby, treścią przeznaczenia której jest działalność dla sprawy (tworzenie formacji wojskowej). Struktura życia analizowanej osoby jest normalna, choć skrócona i odznacza się przewagą dzieła nad życiem. Jednocześnie autorka wskazuje na siłę potrzeb rozwoju, takich jak intencjonalność, kształtowanie przeznaczenia, kompetencja biograficzna. Prezentowane studium ma walory edukacyjne, ukazuje bowiem, na czym polega metoda analizy przypadku w badaniach nad biegiem życia.

Grażyna Mendecka w artykule *Starość w percepcji wybitnych twórców* ukazuje dotyczące starości spostrzeżenia wybitnych twórców z różnych dziedzin sztuki. Analizując materiały biograficzne, zwłaszcza te w formie dzienników, listów, przedstawia autorka przeżycia twórców w późnej dorosłości. Zwraca uwagę zarówno na ich witalność, zaangażowanie profesjonalne (np. Tomasz Stańko, Krzysztof Penderecki), jak i odczuwanie upływu czasu i niekiedy negatywną ocenę ostatniego okresu życia (np. Kazimierz Kutz). Osoby w późnej dorosłości dostrzegają rozdźwięki między wyglądem fizycznym i samopoczuciem, między zyskami i stratami, osiągnięciami i upadkami. Twórcy szukają rozwiązań tego rodzaju problemów w postaci nowych form aktywności (np. Christian Andersen) lub dowartościowania procesu przemijania. W życiu starego człowieka, jak

zauważają twórcy, istotną rolę odgrywają kontakty społeczne – zarówno z rodziną, dziećmi, jak i przyjaciółmi, znajomymi. Stąd starają się utrzymywać dotychczasowe lub nawiązywać nowe kontakty. Nieobce są twórcom w późnej dorosłości przeżycia, niekiedy bardzo silne, związane ze stratą bliskich osób, co może prowadzić do wycofania się z życia towarzyskiego. Autorka zwraca uwagę na zagadnienia związane z przewidywaniem zakończenia życia, przeżywanie zbliżającej się śmierci. Pokazuje różnorodność postaw twórców wobec śmierci. Może być ona traktowana jako jedno ze zdarzeń życiowych, ostatnie, jako zdarzenie wywołujące lęk, a także jako zdarzenie przewidywane i oczekiwane w życiu. Poczucie nieuchronności śmierci może sprzyjać wzrostowi witalności bądź też prowadzić do wycofania się i oczekiwania końca. Akceptacja starości, jak pokazuje Mendecka, zależy od apetytu na życie, czego wyrazem jest aktywność twórcy.

W artykule *Sprawność ruchowa osób starszych – w jaki sposób zdolności fizyczne i poznawcze wpływają na wykonywanie czynności związanych z utrzymywaniem sprawności fizycznej w życiu codziennym?* **Wiebren Zijlstra** zwraca uwagę, że w społeczeństwach zwiększa się liczba osób starszych. Ich pełne uczestnictwo w życiu społecznym wymaga dobrego funkcjonowania poznawczego i fizycznego. Zijlistra ukazuje zatem człowieka w późnej dorosłości przez pryzmat jego sprawności ruchowej. W życiu codziennym działania związane ze sprawnością ruchową wymagają zasobów poznawczych, a zwłaszcza funkcji wykonawczych. Aktywność fizyczna jako jeden z aspektów stylu życia ma pozytywny wpływ na stan zdrowia. Badania prostej sprawności ruchowej, takiej jak wstawanie z krzesła – wykonywane wielokrotnie w ciągu dnia, wykazały, że sprawność ruchowa w życiu codziennym bardziej zależy od zdolności poznawczych niż fizycznych. Autor pokazuje, że dla zdrowia bardziej niż starzenie się szkodliwa jest bezczynność.

W części drugiej monografii, opatrzonej tytułem ***Neurokognitywne mechanizmy i swoistość funkcjonowania poznawczego w starości*** znalazły się artykuły, których autorzy charakteryzują neurokognitywny aspekt rozwoju osób w późnej dorosłości. Część tę otwiera artykuł **Adama Zemełki** *Mózg i umysł w starożytnej myśli greckiej*. Autor przedstawia poglądy czterech starożytnych filozofów (z V wieku p.n.e.), a mianowicie: Alkmajona z Krotony, Empedoklesa z Akragas, Anaksagorasa z Kladzomen, Demokryta z Abdery, na funkcjonowanie układu nerwowego i jego związek z życiem psychicznym człowieka, a przede wszystkim z umysłem.

Pokazuje rozległość wiedzy medycznej starożytnych Greków, a także podkreśla ich nowatorstwo. Warto zauważyć, że Zemełka nie tyle przedstawia poglądy starożytnych filozofów, co ich interpretacje w świetle prac współczesnych badaczy, a to pozwala wykazać nowatorstwo antycznych filozofów w ujmowaniu procesów myślowych jako produktów organicznych. Autor przywołuje i wyjaśnia terminy stosowane przez starożytnych na określenie rozumu, myśli. W pracach współczesnych naukowców można odnaleźć wiele idei zapoczątkowanych przez starożytnych. Antyczni filozofowie zwracali uwagę na utrzymanie równowagi między właściwościami organizmu (Alkmajon z Krotony), na proporcją elementów w organizmie (Empedokles z Akragas) oraz zależność tego stanu od środowiska. Ich zdaniem, umysł nadaje wszystkiemu porządek, wprawia wszystko w ruch (Anaksagoras z Kladzomen). Umysł jest zbiorem stanów, którego zadaniem jest pogłębianie informacji przekazywanych przez zmysły. Tylko odpowiednie korzystanie z informacji zmysłowych przybliża człowieka do rzetelnego poznania. Myślenie jest niezbędnym warunkiem życia (Demokryt z Abdery). Przywołanie myśli antycznych filozofów stanowi wartościową zachętę do przemyśleń nad istotą i funkcją umysłu w rozwoju człowieka.

Shu-Chen Li w artykule *Neuroplastyczność a uczenie się w biegu życia* pokazuje – na podstawie analizy prac zarówno prekursorów, jak i aktualnych przedstawicieli neuronauki – że rozwój jednostki przedstawia się jako rozwój samoregulującego się i adaptującego dynamicznego systemu neurokognitywnego. Na kontrolę poznawczą i funkcje motywacyjne wpływa dopamina. Autorka wyjaśnia ten proces, zaznaczając modulujący wpływ dopaminy na pamięć roboczą, uwagę, podkorowe procesy motywacyjne oraz wzajemne interakcje między procesami poznawczymi i motywacyjnymi. W kontekście tematu konferencji rozważa zagadnienie starzenia się modulacji dopaminergicznej. Wraz z wiekiem następuje pogarszanie się jakości modulacji dopaminergicznej, co zaznacza się takimi efektami jak: zwiększony szum neuronalny, zmienność czasu reakcji, osłabienie pamięci epizodycznej, roboczej i kontroli poznawczej. Autorka przedstawia wpływ treningu poznawczego na układ dopaminowy oraz zależności między modulacją dopaminergiczną a osłabieniem pamięci roboczej i epizodycznej. Najnowsze badania skierowane są na badanie roli nieinwazyjnego pobudzania mózgu (przezczaszkowa stymulacja

magnetyczna kory czołowej) w wyjaśnianiu powiązań między samoregulacją poznawczą i motywacyjną.

Karolina Byczewska-Konieczny w artykule *Oblicza starości – o zróżnicowaniu populacji osób starszych pod względem funkcjonowania poznawczego* zwraca uwagę, że starzenie jest procesem wyraźnie zróżnicowanym indywidualnie, co dotyczy zwłaszcza sfery poznawczej. Proces starzenia się poznawczego jest nieharmonijny, obserwuje się zatem u poszczególnych osób obniżenie możliwości poznawczych w różnym stopniu w zakresie różnych funkcji. Ponadto zaznacza się spore zróżnicowanie interindywidualne w zakresie poznawczego starzenia się. Wyniki badań wskazują, że niektóre funkcje nie ulegają obniżeniu w procesie starzenia się, ale utrzymują się na dobrym poziomie (np. funkcje słowno-pojęciowe, rozumowanie, uczenie mimowolne), a nawet wzrastają (inteligencja skrystalizowana). U prawie 2/3 osób normalnie się starzejących obserwuje się powolny spadek sprawności poznawczych, a jedynie u 10% osób występuje gwałtowne pogorszenie w funkcjonowaniu poznawczym. Zaobserwowane zmiany dotyczą szybkości przetwarzania informacji, sprawności uwagi oraz funkcji zarządzających. Autorka zauważa, że osoby o obniżonych wynikach w testach neuropsychologicznych zupełnie dobrze funkcjonują na co dzień. Wyjaśnień zindywidualizowanego procesu zmian w sferze poznawczej poszukuje Byczewska-Konieczny w koncepcji SOC Paula Baltesa oraz w modelach rezerwy poznawczej opisanych przez Karen L. Siedlecki czy Timothy Salthouse'a. W ujęciach tych wskazuje się na znaczenie poziomu rozwoju osiągniętego w poprzednich okresach życia oraz na tempo zmian regresywnych. Autorka przedstawia hipotetyczny model źródeł rezerwy poznawczej i wskazuje na swoisty udział każdego z uwzględnionych czynników w poznawczym funkcjonowaniu w starości.

Do zagadnienia powiązań między językiem a umysłem, podejmowanego wciąż na nowo przez przedstawicieli wielu naukowych dyscyplin, powraca **Waldemar Tłokiński** w artykule *Między siłą umysłu a siłą języka: relacje u schyłku życia.* Autor zaznacza, że interakcje społeczne ulegają wyraźnym, często niekorzystnym zmianom w starości, a to właśnie kompetencja komunikacyjna jest najważniejszą składową kompetencji społecznej człowieka. Ocenianie sprawności komunikacyjnych, w których odzwierciedlają się sprawności intelektualne, wymaga uwzględnienia zarówno wskaźników językowych, jak i pozajęzykowych. Zdaniem Tłokińskiego, potraktowanie wskaźników językowych jako kryteriów

oceny umysłu, i *vice versa*, może być w niektórych przypadkach mylące, a nawet krzywdzące dla osób starzejących się. Teoretycznych podstaw wyjaśnienia relacji umysł – język poszukuje autor w koncepcjach lingwistycznych (Noam Chomsky) i psycholingwistycznych (Basil Bernstein). Umysł traktuje jako proces przetwarzania informacji, zaś język jako produkt tego procesu występujący w postaci systemu znaków. Autor pokazuje ich genetyczne, wzajemne powiązania. Zwraca ponadto uwagę na poznawcze (edukacja komunikacyjna), środowiskowe (inicjatywy społeczne wzmacniające sprawności werbalne) oraz behawioralne (empatia) odniesienia do procesu komunikacji. Sprawność komunikacyjną seniorów determinują deficyty kognitywne, zmiany w stanach emocjonalnych oraz w sferze oczekiwań społecznych. Sprawność ta zależy także od posiadanego doświadczenia językowego i ogólnego doświadczenia życiowego. Wiążąc kreatywność umysłu z rodzajami kodów wyróżnionymi przez Basila Bernsteina, autor rozważa cztery rodzaje komunikacji, a mianowicie: bogatą (kreatywny umysł i kreatywny język), ubogą (niekreatywny umysł i niekreatywny język), pseudoubogą (kreatywny umysł i zubożenie językowe), pseudobogatą (zubożenie aktywności umysłowej). Dwa ostatnie rodzaje zaznaczają się w starości, dając podstawę do niekorzystnych opinii o stanie umysłu starszych osób. Tłokiński proponuje strategie wspierania osób, które cechują tego rodzaju sprawności komunikowania się. Podsumowując swoje rozważania, autor podkreśla rolę utrzymania sprawności komunikacyjnej seniorów jako sposobu chronienia ich przed komunikacyjnym osamotnieniem i utrzymania poczucia dobrostanu.

Trzecia część monografii zatytułowana ***Mądrość czyli świetne wyposażenie umysłu*** zawiera teksty, które odsłaniają istotę zjawiska, jakim jest mądrość, wskazują jego korelaty oraz związek z wiekiem, a także pokazują, jak mądrość zapewnia pomyślne starzenie się. Część tę otwiera artykuł o charakterze przeglądowym, autorstwa **Stanisławy Tucholskiej**, zatytułowany *Mądrość w perspektywie psychologicznej*. Autorka zwraca uwagę na wielowymiarowość rozważanego zjawiska i jego złożoność. Na początek przywołuje różne rodzaje psychologicznych definicji mądrości, traktowanej jako układ cech, kompetencji, jako pozytywny rezultat rozwoju człowieka, jako system wiedzy pragmatycznej, bądź też jako wynik rozwoju inteligencji praktycznej. Autorka przeprowadza analizę pojęcia „mądrość" z perspektywy historycznej, zaznaczając brak przez długi czas zainteresowania tym zjawiskiem i podając powody tego stanu rzeczy. Równocześnie

wskazuje na wartości wynikające z zajęcia się problematyką mądrości. Zauważa rosnące zainteresowanie psychologów tą problematyką, co znajduje wyraz w rosnącej liczbie opracowań teoretycznych i empirycznych. Jednym z zagadnień rozważanych przez autorkę jest związek mądrości z wiekiem, ukazywany w różnych modelach: pozytywnym, spadku i krystalizacji. Rozważania zamyka przegląd psychologicznych charakterystyk ludzi mądrych, dotyczących sfery poznawczej (np. rozwaga, trafny osąd, uwzględnienie różnych punktów widzenia), afektywnej (np. umiejętności emocjonalno-regulacyjne wyrażające się w tolerancji) i motywacyjnej (np. inwestowanie w dobrostan innych osób, dbałość o środowisko).

Zagadnie związku mądrości z wiekiem podejmuje także **Maria Straś-Romanowska** w artykule *Człowiek stary, czyli mądry (?)*. Autorka szuka uzasadnienia dla wiązania mądrości ze starością. Niektórzy psychologowie przyjmują, że mądrość stanowi ukoronowanie zmian rozwojowych, jest cnotą człowieka w pełni dojrzałego (Erik H. Erikson), stanowi dopełnienie całożyciowego rozwoju jednostki (Carl G. Jung). Jednakże cnoty tej, jaką jest mądrość, nie osiągają wszyscy seniorzy. Mądrość, zdaniem Straś-Romanowskiej, to filozoficzna postawa życiowa, służąca dobrej jakości życia; może przyjmować różne oblicza. Autorka przypomina różne rodzaje mądrości, takie jak: mądrość uczona (naukowa, wiedza ekspercka), praktyczna (umiejętność sprawnego funkcjonowania w życiu), duchowa, zwana mądrością serca (sprzyjająca odkrywaniu nadrzędnego sensu życia), transcendentalna czy transpersonalna. Skupia się na mądrości duchowej, wyróżniając cechy osób przejawiających ten rodzaj mądrości. Wskazuje także czynniki sprzyjające krystalizowaniu się mądrości duchowej, specyficzne (predyspozycje osobowe, doświadczenie życiowe, refleksyjne usposobienie, wrażliwość aksjologiczna) oraz niespecyficzne (kontakt z mentorem). Zwraca uwagę na czynniki utrudniające krystalizowanie się mądrości, takie jak: nierozwiązane zadania rozwojowe, wycofujący styl życia, doświadczanie chronicznego stresu. Autorka zaznacza, że mądrość praktyczna jest bardziej wystawiona na naturalne, biologiczne ograniczenia, natomiast mądrość duchowa ma szanse utrzymywać się do późnej starości.

Uzasadnienie tezy, że pomyślnie starzeć się może tylko człowiek mądry, znajdujemy w artykule **Henryka Olszewskiego** *Dysadaptacja w starości jako forma słabości umysłu*. Zdaniem autora, u niektórych osób starszych zamiast mądrości obserwuje się brak działań adaptacyjnych,

oczekiwanych społecznie, co jest wynikiem niewypełnienia wcześniejszych zadań rozwojowych. W rezultacie u osób tych dochodzi do kulminacji strat. Dysadaptacja przejawia się, między innymi, w sposobie uczenia się (uczą się nowych rzeczy, ale szybko powracają do starych), przyjmowaniu postawy wrogości wobec otoczenia lub siebie samego, komunikacyjnym osamotnieniu, nasileniu się lęków egzystencjalnych. Mądrość związana jest z wyborem optymalnych dla życia aktywnych zachowań i umożliwia zmiany progresywne do późnej starości. O stylu adaptacji w starości rozstrzyga stopień dojrzałości osobowościowej.

Na czwartą część monografii, zatytułowaną ***Wspomaganie umysłu seniora***, złożyły się teksty ukazujące różne sposoby wspomagania. Do rozważań na ten temat wprowadza artykuł *Polityka wsparcia rozwoju umysłu: senioralna asymetria* autorstwa **Bartosza Macieja Wiśniewskiego**. Autor wskazuje na potrzebę dostrzeżenia potencjału wiedzy i umiejętności seniorów oraz właściwego wykorzystania tego potencjału dla rozwoju społecznego – zapewnienia ciągłości dziejowej oraz dzielenia się wiedzą i praktycznymi umiejętnościami. Zwraca uwagę na zaznaczającą się w życiu seniorów asymetrię między wzrostem czasu wolnego po przejściu na emeryturę a ich aktywizowaniem społecznym. Polityka społeczna ogranicza się zwykle do „opiekuńczości egzystencjalnej i filantropii" – jak stwierdza Wiśniewski. Niedostateczna jest natomiast aktywizacja edukacyjna seniorów, sprowadzająca się do organizowania uniwersytetów trzeciego wieku, nie zawsze z uwzględnieniem specyfiki rozwojowej ich odbiorców. Zauważa także niekorzystne zjawisko społecznego wykluczenia seniorów z powodu ich trudności w pokonywaniu barier technologicznych. Sprawą społeczną dużej wagi jest, zdaniem autora, dostosowanie kształcenia instytucjonalnego seniorów do ich indywidualnego doświadczenia oraz właściwego wykorzystania potencjału rozwojowego seniorów.

Artykuł opracowany przez **Jacka Bielasa** i **Łukasza Michalczyka**, zatytułowany *Neurofeedback jako metoda usprawniania funkcjonowania poznawczego osób w wieku senioralnym – zarys problematyki* przynosi przegląd na razie skromnej literatury na rozważany temat. W wieku senioralnym obserwuje się spadek wydajności poznawczej. Możliwą formą reakcji na ten stan rzeczy jest metoda neurofedbacku stosowana do naprawiania dysfunkcji neuronalnej. Metoda ta opiera się na zasadzie warunkowania instrumentalnego, w trybie uczenia mimowolnego i dowolnego. Neurofeedback spełniać może rolę terapeutyczną (likwiduje deficyty) oraz

treningową (optymalizuje działania). Badania pokazują, że starzejący się mózg podlega nadal neuromodulacji, a nawet może nastąpić zwiększenie efektywności w sferze poznawczej. Artykuł Bielasa i Michalczyka prezentuje behawioralną metodę wspomagania umysłu seniora, która może być wykorzystana w miejsce bardziej humanistycznych metod, takich jak na przykład trening twórczości.

Edyta Bonk w artykule *Wspomaganie umysłu seniora – metodyka treningów twórczości* przedstawia doświadczenia własne w pracy z grupą seniorów. Pokazuje także, opierając się na wynikach wielu badań, efekty włączania seniorów w działania twórcze, zaznaczające się w sferze osobowości (np. poczucie niezależności, wzrost samooceny), zdrowia (zmniejszenie zażywania lekarstw), poznawczej czy emocjonalnej (dobry nastrój). Powody podejmowania aktywności twórczej przez seniorów są zróżnicowane, co zauważyła autorka i co potwierdzają wyniki badań i rozważań wielu autorów. Osiągnięciem poznawczym autorki jest próba klasyfikacji postaw seniorów wobec podejmowania aktywności twórczej. Seniorzy często przyjmują postawy negatywne wobec podejmowania takich działań z powodu lęku przed ośmieszeniem się czy negatywną oceną innych. Są jednak i tacy, którzy widzą w twórczości pomysł na życie na emeryturze. Autorka pokazuje różnice w aktywności twórczej młodych i starych osób, akcentując obserwowane u seniorów dążenie do konsensualizmu, łączenie różnych pomysłów, refleksyjność i przejawianie obaw przed ośmieszeniem się. W artykule zostały zawarte wnioski z doświadczeń w pracy z seniorami w formie prowadzenia treningów twórczości, dotyczące sposobu przygotowywania treningów, wyboru zadań, sposobu podawania instrukcji czy też wyrażania opinii na temat prac seniorów. Autorka zwraca uwagę na obopólne korzyści – dla uczestników oraz dla prowadzących treningi twórczości; dla jednych i drugich mają wartość rozwijającą.

Autorki artykułu *Na tropach ikigai. Zaangażowanie w życie jako aspekt pomyślnego starzenia się*, **Iwona Sikorska**, **Joanna Mostowik**, **Natalia Lipp**, **Katarzyna Stadtmuller**, wiążą pomyślne starzenie się z zaangażowaniem w życie, a podstawę takiego ujęcia znajdują w koncepcjach psychologii pozytywnej, psychologii Ja oraz w japońskiej idei *ikigai*, oznaczającej cel, powód, sens istnienia o charakterze indywidualnym. Badania japońskich seniorów wykazały, że posiadanie *ikigai* zwiększa żywotność, zmniejsza stres i lęk. Wyniki idiograficznych badań polskich seniorów, przeprowadzonych przez autorki, wykazały, że seniorzy łączą sens życia

z pracą, realizowaniem pasji czy misji. Zycie, zdaniem seniorów, jest piękne, co wiąże się z indywidualnym doświadczeniem życiowym oraz kontaktami z innymi osobami. W radzeniu sobie z trudnymi zdarzeniami pomaga wiara w Boga, odporność psychiczna, pomoc ze strony innych osób, a także akceptacja przeciwności i mądrość życiowa. Zdaniem seniorów, chęć życia ulega zmianie w rozwoju, a dotyczy to takich obszarów, jak praca, rodzina, zdrowie, wartości duchowe. Rady seniorów wynikające z ich doświadczenia życiowego odnoszą się do relacji z innymi, kompetencji i wartości. Synteza otrzymanych wyników została przedstawiona w hierarchicznym modelu skonstruowanym według koncepcji *ikigai*. Okazało się, że o zaangażowaniu w życie decyduje przede wszystkim pasja i praca, a w mniejszym stopniu misja i powołanie. Na uwagę zasługuje sposób opracowania danych, pozostający pod wpływem koncepcji *ikigai*.

Rozważania na temat wspomagania rozwoju seniorów zamyka artykuł **Anny Seredyńskiej** *Osoby młode i starsze w wolontariacie hospicyjnym*. Autorka prezentuje wolontariat hospicyjny jako okazję do zmierzenia się z własną ograniczonością i śmiertelnością. Pełnienie roli takiego wolontariusza wymaga przyjęcia odpowiedniej hierarchii wartości oraz dysponowania doświadczeniem życiowym. Stąd osoby w późnej dorosłości najlepiej nadają się do tej roli, co potwierdzają wyniki badań prowadzonych w różnych krajach świata, a także wyniki badań samej autorki. Seredyńska przeprowadziła badania kandydatów w wieku wczesnej i późnej dorosłości na wolontariuszy w krakowskim Hospicjum św. Łazarza, najstarszym w Polsce. Na podstawie rozmów oraz skal motywacji stwierdzono związek między motywacją a wiekiem. Osoby starsze cechuje motywacja bezinteresowna; motywacja uwarunkowana uznawanymi wartościami i pragnieniem zrobienia czegoś dla innych. Osoby młodsze nie różnią się od starszych zaangażowaniem w wolontariat, ale ich motywacja jest raczej interesowna, uwarunkowana poszukiwaniem kontaktów i sprawdzaniem się w nich. Przeprowadzone badania dostarczają ważnych danych dla prowadzenia właściwej polityki społecznej dotyczącej grupy seniorów.

Piąta część monografii ***Osobowościowe i społeczne charakterystyki funkcjonowania seniora*** zawiera teksty, których autorzy próbują odpowiedzieć na pytanie o typowe cechy osobowości i społecznych zachowań osób w późnej dorosłości. Dane demograficzne z całego świata informują o zwiększającej się liczbie ludzi w wieku sędziwym, a fakt ten skłania do opisania ich biologicznych, psychologicznych i społecznych cech

oraz odkrycia czynników umożliwiających tak długie życie. W ten nurt badań wpisują się studia nad właściwościami osobowości charakteryzującymi seniorów, prowadzone przez **Tomasza Frąckowiaka** i prezentowane w tekście *Cechy osobowości ludzi długowiecznych*. Autor przebadał osoby długowieczne oraz osoby w wieku wczesnego i późnego starzenia się w celu ustalenia nasilenia i stabilności cech osobowości. Do badania użył *Inwentarza Osobowości NEO-FII* Paula T. Costy i Roberta R. McCrae, stosowanego w dotychczasowych badaniach przez innych autorów. Okazało się, że seniorzy z okresu wczesnej i późnej starości oraz osoby długowieczne nie różnią się pod względem takich cech, jak otwartość, ugodowość, neurotyczność, osiągając w większości wyniki przeciętne. Zdaniem Frąckowiaka, taki wynik, zwłaszcza w zakresie ugodowości, może wskazywać na możliwości adaptacyjne seniorów każdej z badanych grup. Różnice międzygrupowe stwierdzono co do ekstrawersji i sumienności – w zakresie tych cech zaznacza się spadek nasilenia wraz z wiekiem. Uzyskane dane są odmienne od prezentowanych w badaniach innych autorów. Zdaniem Frąckowiaka nie jest to wynik niekorzystny dla polskich seniorów; raczej wskazuje na dobre przystosowanie osób długowiecznych.

Jak zmieniają się w rozwoju człowieka dorosłego podstawowe charakterystyki, takie jak generatywność i orientacja temporalna, pokazują **Ludwika Wojciechowska** i **Ewa Szaciłło** w artykule *Perspektywa temporalna a generatywność w trzech okresach dorosłości.* Charakterystyki te były precyzowane na przełomie XX i XXI wieku. Badania empiryczne nastawione były na poznawanie perspektywy temporalnej związanej z formułowaniem celów, z czym wiąże się generatywność. W badaniach uzyskano niejednoznaczne dane na temat powiązań orientacji temporalnej i generatywności, przy wykazaniu, że perspektywa temporalna zmienia się wraz z wiekiem. Autorki przeprowadziły własne badania w grupie 211 osób z trzech okresów dorosłości za pomocą kwestionariuszy Philipe Zimbardo i Johna Boyda do badania orientacji temporalnej oraz własnych kwestionariuszy do badania generatywności. Stwierdzono brak różnic między badanymi grupami w zakresie orientacji temporalnej, co zdaniem autorek uwarunkowane jest małym zróżnicowaniem statusu społeczno-ekonomicznego badanych osób. Okazało się, że jedynie zrównoważona akceptacja życia i upływu czasu wiąże się z wysoką generatywnością.

Związki między poczuciem dobrostanu w starości a generatywnością i samooceną były przedmiotem studiów prowadzonych przez

Joannę Cichorz-Sadowską, **Kamila Jezierskiego** i **Beatę Winnicką** a zaprezentowane zostały w artykule *Generatywność, aktywność i subiektywny dobrostan w późnej* dorosłości. Jak stwierdza wielu badaczy, satysfakcjonujące podsumowanie życia jest wyrazem dobrej adaptacji, co warunkuje dalszy pozytywny rozwój, wyrażający się w generatywności, nadal możliwej w późnej dorosłości. Autorzy przeprowadzili badania w 65-osobowej grupie seniorów w wieku powyżej 70. roku życia. Okazało się, że seniorzy oceniają pozytywnie swój dobrostan i postrzegają siebie jako osoby generatywne. Większość badanych ma przeciętną samoocenę. Według wypowiedzi badanych aktywność zmienia swoją formę w toku życia, ale w każdym okresie ważne są relacje rodzinne. Większość osób w późnej dorosłości dobrze adaptuje się do starości i czuje się produktywna, czego wyrazem jest troska o los młodego pokolenia. Autorzy zauważają, że cecha troski, tak charakterystyczna dla okresu średniej dorosłości, okazuje się istotna w okresie starości.

Rozważania teoretyczne i empiryczne studia nad związkami subiektywnej ogólnej oceny stanu zdrowia z profilem psychospołecznego funkcjonowania osób we wczesnej i późnej dorosłości zostały przedstawione przez **Pawła Brudka**, **Stanisławę Steuden**, **Grzegorza Ciułę** i **Tomasza Korulczyka** w artykule *Subiektywna ocena stanu zdrowia a wymiary psychospołecznego funkcjonowania osób w okresie wczesnej i późnej dorosłości. Perspektywa teorii gerotranscendencji Larsa Tornstama*. Badania przeprowadzono w grupie 562 osób, z dwu różnych okresów dorosłości: wczesnej i późnej, stosując zaadaptowane do polskich warunków narzędzia w postaci skal i kwestionariuszy. Przyjmując za podstawę opisu zmian w funkcjonowaniu psychospołecznym w okresie dorosłości teorię Larsa Tornstama, skupiono się na obszarze kosmicznym (poczucie sensu życia), osobowości (mądrość) i społecznym (wsparcie społeczne). Zastosowanie odpowiednich metod opracowania statystycznego (modelowanie równań strukturalnych – SEM) pozwoliło pokazać wpływ podstawowej zmiennej, subiektywnej oceny zdrowia na różne obszary funkcjonowania psychospołecznego. O ile wpływ taki nie zaznaczył się w okresie wczesnej dorosłości, to w okresie późnej dorosłości ujawnił się w obszarze kosmicznym (poczucie sensu życia) oraz osobowości (mądrość). Autorzy zaznaczają, że wynik ten należy przyjmować z ostrożnością; nie można orzekać z całą pewnością o wpływie, ale można mówić o powiązaniach. Badania pokazały, że osoby w późnej dorosłości cechuje poczucie sensu życia i mądrość,

co pozostaje w zgodności z dotychczasowymi wynikami badań i teoretycznych rozważań. Okazało się, że osoby te poszukują siły w sobie do mierzenia się z codziennymi trudnościami, a stan zdrowia nie wpływa na poszukiwanie pomocy. Fakt ten może wskazywać, zdaniem autorów, na pogłębiającą się świadomość utraty siły witalnej wraz ze starzeniem się, a zatem stanowić o dobrej adaptacji do starości.

O relacjach wnuków z dziadkami i znaczeniu bliskości z nimi w okresie dorastania pisze **Elżbieta Napora** w artykule *Związki w rodzinie wielopokoleniowej w ocenie młodzieży – perspektywa polska.* Autorka zwraca uwagę na bliskość przestrzenną jako ważny czynnik wpływający na możliwość kontaktu. Taką bliskość zapewniają rodziny wielopokoleniowe. W takich przypadkach ważna jest także pomoc materialna seniorów dla swoich dzieci i wnuków.

Badania pokazują, że wychowanie przez samotną matkę może zagrażać demokratycznemu wychowaniu, co modyfikują relacje z dziadkami przez wzbogacanie doświadczenia w kontaktach z innymi i redukowanie traumatycznych przeżyć. Badania porównawcze grupy adolescentów samotnych matek współzamieszkujących z dziadkami (grupa zasadnicza) i tylko z matką (grupa kontrolna) wykazały istotne różnice w relacjach rodzinnych. Dorastający z rodzin wielopokoleniowych postrzegali matkę jako zachęcającą do komunikowania się, gotową i otwartą na rozwiązywanie problemów. Z kolei dorastający mieszkający jedynie z matką postrzegali ją jako kontrolującą, rzadko wyrozumiałą. Okres dorastania stanowi trudny czas przekształcania relacji rodzinnych, co może prowadzić do zwiększania dystansu między rodzicem i dzieckiem. Czynnikiem modyfikującym pozytywnie tę sytuację mogą być współzamieszkujący dziadkowie. Opisane badania pokazały, że wielopokoleniowe rodziny dają więcej okazji do budowania bardziej zadowalających relacji, do wspólnych przeżyć, umacniania przywiązania. Współzamieszkiwanie z dziadkami ma także znaczenie dla dziadków, pozwala im bowiem odegrać znaczącą rolę w życiu wnuków.

Tę część monografii zamykają rozważania **Marii Ledzińskiej** i **Weroniki Kłakulak-Torby** pokazujące, że solidarność międzypokoleniowa stanowi konstytutywny element edukacji. Problem ten nabiera, zdaniem autorek, ważności w związku z zaznaczającym się procesem starzenia się społeczeństw w Europie, a fakt ten zmienia zasadniczo relację nauczyciel – uczeń. W artykule *Znaczenie solidarności między pokoleniami w dobie*

starzenia się populacji – perspektywa edukacyjna autorki dają charakterystykę współczesnego świata, w którym żyją także osoby w późnej dorosłości, z punktu widzenia przyrostu informacji, możliwości ich uzyskiwania i przetwarzania. Zwracają uwagę na przewagę procesów pobierania informacji nad procesami ich przetwarzania, co często wiąże się z bezkrytycznym przyjmowaniem informacji, a co dobrze oddają takie opisywane zjawiska, jak „strategia pędzącego strusia" czy „xero kultury". Pokazują również, jakie cechy umysłu biorą udział w poszukiwaniu, selekcji i opracowywaniu informacji oraz jak istotne jest dostrzeganie różnicy między wiedzą a informacją. Osoby starsze muszą się przystosować do zmieniającej się rzeczywistości opartej na technologii i informatyzacji. Regułą funkcjonowania współczesnych społeczeństw jest wykorzystanie techniki do efektywnego działania, a to wyzwala określone oczekiwania społeczne, także wobec seniorów. Wielu z nich świat jawi się jako niezrozumiały i zagrażający; mówi się wręcz o cyfrowym wykluczeniu seniorów. Stąd ważne jest podjęcie działań zmierzających do zwiększenia umiejętności cyfrowych starszych osób. Okazuje się, że w Polsce z sieci korzysta około 25% osób w późnej dorosłości. Istotny jest także sposób widzenia przez młodsze pokolenia osób starszych i ich możliwości uczenia się, czyli metapoznanie społeczne. Przedstawione problemy wiążą się z budowaniem solidarności między pokoleniami, co wymaga edukacji zarówno młodych, jak i starszych pokoleń – w celu budowania solidarności między nimi.

Na opisanie wartości życia w starości złożyły się cztery artykuły tworzące szóstą część monografii zatytułowaną: ***Poczucie satysfakcji z życia w późnej dorosłości***. Ich autorzy przedstawili wartości uznawane przez osoby starsze, godne przekazania młodszemu pokoleniu; pokazali religijność jako zasadę wartościowania wyznaczającą najwyższe i najbardziej doniosłe funkcje w życiu człowieka. Ponadto pokazano różne uwarunkowania satysfakcji z życia ludzi starych.

W artykule *Wartości w okresie późnej dorosłości a mądrość przekazywana w „liście do wnuka"* autorki: **Elżbieta Dryll**, **Anna Cierpka**, **Urszula Tokarska** zauważają, że taka forma wypowiedzi jak list odzwierciedla świat wartości autora. W listach seniorów ujawnia się zatem ich mądrościowa refleksja nad życiem, związana ze zwróceniem uwagi adresata (wnuka) na to, co uważają za najważniejsze w życiu. Opisaniu wartości deklarowanych przez seniorów w listach do wnuków posłużył model wartości Shaloma Schwartza. Podstawę analiz prowadzących do wykazania

powiązań uznawanych przez seniorów wartości z rodzajem tekstu epistolograficznego służyły materiały zebrane od 121 seniorów powyżej 60. roku życia w postaci kwestionariuszy badających poczucie jakości życia, perspektywę czasową, system wartości oraz tekstów listów do wnuka. Szczegółowa, precyzyjnie przeprowadzona analiza przyniosła wiele wartościowych, oryginalnych spostrzeżeń. Okazało się, że już formalne cechy listów funkcjonują jako sposób przekazywania wartości. I tak, nawiązywanie do przeszłości, wyrażanie żalu za tym, co było, cechuje osoby skoncentrowane na umacnianiu siebie i otwartości na zmianę. Z kolei wybór wartości nastawionych na przekraczanie siebie cechuje osoby, które piszą o aktualnych zdarzeniach, udzielają porad, powołując się na dobro powszechne. Na uwagę zasługuje kategoryzacja materiału epistolograficznego, co ma oprócz poznawczych, także walory metodologiczne – może zostać wykorzystana w analizach różnych tekstów.

W artykule *Religijność osób w okresie starości w ujęciu C. Walesy poznawczo-rozwojowej koncepcji religijności*, **Czesław Walesa i Elżbieta Rydz** ujmują religijność normatywnie, stadialnie, a jej fazy charakteryzują przez przyjęcie określonych, dokładnie opisanych parametrów. W okresie dorosłości autorzy wyróżniają fazę religijności eschatologicznej, przypadającą na okres starości. W tym czasie rozwój religijny przebiega pomyślnie; zaznacza się swoista mądrość jako sztuka życia z drugim człowiekiem i z Bogiem, tolerancja a niekiedy przemiana owocująca religijnym procesem transcendowania. W rezultacie religijność – jak piszą autorzy – przenika starego człowieka, staje się „otwartym horyzontem najwyższego znaczenia i sensu". Dzięki temu człowiek realizuje najwyższy ludzki potencjał. Oprócz transcendowania religijnego dla religijności eschatologicznej charakterystyczne jest swoiste ujmowanie czasu przez pryzmat zbawczego działania Boga oraz przyjęcie hierarchii wartości wyznaczonej odniesieniem do Boga. Wzorców religijności osób starzejących się autorzy proponują poszukiwać w Biblii (Abraham) oraz w biografiach ludzi religijnych (np. Alfonso Maria de Liguori, doktor Kościoła, XVIII w.).

Zagadnienie powiązań satysfakcji z życia z aktualnym i przeszłym doświadczeniem stanowi przedmiot rozważań **Hanny Liberskiej**, przedstawionych w artykule *Źródła satysfakcji z życia w starości*. Autorka zauważa, że analizowane zagadnienie było niejednokrotnie podejmowane w literaturze światowej, ale jest nadal niedostatecznie opracowane w polskiej literaturze psychologicznej. Zapotrzebowanie na wyniki badań w tym

zakresie jest ogromne ze względu na powiększanie się populacji seniorów i konieczność opracowania programu praktycznych działań skierowanych na poprawę ich sytuacji społecznej oraz zadowolenia z życia. Liberska przeprowadziła badania kwestionariuszowe grupy 100 osób w późnej dorosłości. Stwierdziła średni poziom satysfakcji z życia seniorów, którzy uważali, że raczej zrealizowali zadania rozwojowe okresu dorosłości. Okazało się, że istotna jest ocena realizacji zadań z okresu średniej i późnej dorosłości. Zagrożenie dla realizacji zadań stanowi kondycja zdrowotna, funkcjonowanie służby zdrowia i własna sytuacja ekonomiczna. Osoby dostrzegające mniej zagrożeń cechują się wyższą satysfakcją z życia.

W końcowej fazie życia subiektywny dobrostan wyraźnie się pogarsza, choć zaznaczają się indywidualne różnice w zakresie powiązań satysfakcji z życia z perspektywą czasową. Analiza tych powiązań stanowi temat artykułu *Związki satysfakcji z życia i perspektywy czasowej w późnej dorosłości* przygotowanego przez **Celinę Timoszyk-Tomczak**. Satysfakcja z życia ujmowana jest jako globalna ocena zadowolenia z własnych osiągnięć życiowych, uwarunkowana przez takie czynniki, jak zdrowie, relacje osobiste, czynniki osobowościowe i demograficzne. Czas spostrzegany subiektywnie wpływa modyfikująco i integrująco na procesy poznawcze, emocjonalne, motywacyjne, społeczne. Badania nad związkami między satysfakcją z życia i perspektywą czasową nie przynoszą jednoznacznego obrazu tych powiązań. Stąd kolejne badania autorki przeprowadzone w grupie 180 osób z użyciem kwestionariusza do określenia perspektywy czasowej (ZTPI) oraz skali satysfakcji z życia (SWLS). Okazało się, że predyktorem satysfakcji z życia jest pozytywnie oceniana przeszłość, co pozostaje w zgodności z dotychczasowymi wynikami badań, a także odpowiada tezom zawartym w koncepcjach rozwojowych (Erik Erikson), koncepcji pamięci biograficznej (Tomasz Maruszewski), czy teorii społeczno-emocjonalnej (Laura L. Carstensen, Helene H. Fung, Susan T. Charles). Stwierdzono również związek perspektywy przyszłościowej z satysfakcją z życia, co znajduje potwierdzenie w niektórych badaniach. Opisane badania przyniosły wyniki ważne poznawczo, ale i praktycznie, stanowić bowiem mogą inspirację do pracy z seniorami pod kątem zarówno reorientacji ich doświadczeń (wydobywania pozytywnych aspektów z przeszłości), jak i ukazywania celów związanych z przyszłością.

* * *

Przedstawione teksty dają zróżnicowany obraz funkcjonowania starego człowieka w różnych sferach: ruchowej, poznawczej, społecznej. Obraz starego człowieka jest wynikiem jego unikatowej życiowej historii, w której istotna jest realizacja potrzeb rozwoju, takich jak intencjonalność, kształtowanie przeznaczenia, kompetencja biograficzna. Ważna jest adaptacja do starości; najlepszym sposobem jej osiągnięcia jest podejmowanie nowych form aktywności, zaś wrogiem – bezczynność. Człowiek stary żyje w zmieniającej się rzeczywistości, co należy wziąć pod uwagę przy analizie procesów adaptacyjnych seniora. Na adaptację seniora należy patrzeć zarówno z punktu widzenia jego przystosowania się do nowych technologii, jak i z perspektywy procesu społecznego metapoznania młodego pokolenia.

Dla dobrego funkcjonowania seniora ważna jest kondycja poznawcza; to umysł nadaje wszystkiemu porządek, a myślenie jest warunkiem życia, jak zauważali starożytni filozofowie. Do tych rozważań nawiązują współcześnie neurokognitywiści, ukazując rozwój w kategoriach zmian samoregulującego się i adaptującego dynamicznego systemu neurokognitywnego, dla funkcjonowania którego istotny jest układ dopaminowy. Jego modulacja może zachodzić pod wpływem treningów procesów poznawczych.

Indywidualne zróżnicowanie procesu starzenia się zaznacza się obniżeniem możliwości poznawczych w różnym stopniu u poszczególnych osób i w zakresie różnych funkcji. Zmiany te dotyczą szybkości przetwarzania informacji, sprawności uwagi oraz funkcji zarządzających. Determinują one sprawność komunikacyjną seniorów, a także zmiany w stanach emocjonalnych oraz w sferze oczekiwań społecznych. Cnotą przypisywaną starości (Erikson) jest mądrość, choć nie wszyscy seniorzy ją osiągają, a ponadto może przyjmować różne oblicza, z których mądrość duchowa ma szanse utrzymania się do późnej starości. Natomiast nasilenie się strat w wieku późnej dorosłości może prowadzić do dysadaptacji, będącej przeciwieństwem mądrości.

Utrzymaniu dobrej kondycji poznawczej służą różnego rodzaju treningi w formie neurofeedbacku, treningów twórczości czy filozofii życia. Ważną rolę wspierającą spełniają wolontariusze, a najlepszymi osobami udzielającymi wsparcia okazały się osoby w wieku starszym.

W badaniach nad kondycją poznawczą seniorów stosowane są zarówno metody idiograficzne, pozwalające odkryć indywidualne cechy, jak i metody nomotetyczne, zmierzające do uchwycenia wymiarów służących do opisania typowych cech poznawczego funkcjonowania ludzi starych. Autorzy prezentowanych tekstów pokazali zarówno rezultaty badań wykonanych przy zastosowaniu różnych narzędzi psychologicznych, jak i typowych dla neuroscience. Rozmaitość rozwiązań metodologicznych przyczynia się do niejednolitości opisu funkcjonowania starego człowieka, zwłaszcza w sferze poznawczej.

Charakterystyki poznawczego funkcjonowania osób w wieku senioralnym dopełniają uwagi o ich właściwościach osobowościowych, ze szczególnym uwzględnieniem takich cech, jak: generatywność, orientacja temporalna, samoocena, poczucie dobrostanu. Satysfakcję z życia zapewnia realizacja zadań rozwojowych, co zwłaszcza w późnej dorosłości zależy od kondycji zdrowotnej, poziomu opieki lekarskiej i sytuacji materialnej. Wartość życia w okresie późnej dorosłości jest często postrzegana przez pryzmat wartości religijnych, wyznaczających doniosłe funkcje w życiu człowieka.

Mam nadzieję, że wiedza zawarta w poszczególnych tekstach niniejszej monografii będzie przydatna w zarówno w wielokierunkowych badaniach nad człowiekiem starym, jak i w przygotowaniu rozwiązań społecznych dostrzegających tę grupę ludzi.

BIBLIOGRAFIA

Bühler Ch. (1999). *Bieg życia ludzkiego*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Cyceron M.T. (1995). *Katon Starszy o starości*. Kraków: Wydawnictwo Literackie.

Dąbrowski K. (1988). *Pasja rozwoju*. Warszawa: Almapress.

Goldberg E. (2014). *Jak umysł rośnie w siłę, gdy mózg się starzeje* (tłum. M. Guzowska). Warszawa: PWN.

Pawlicki S. (1874). *Mózg i dusza*. Kraków: Nakładem Wydawnictwa Dzieł Katolickich dr Władysława Miłkowskiego (Wydanie drugie, przejrzane i pomnożone).

Restak R.M. (1999). *Starsi znaczy mądrzejsi* (tłum. E. Turlejska). Warszawa: Prószyński i S-ka.

Szuman S. (2014). *Osobowość i charakter*. Warszawa: PWN

I

SPOSTRZEGANIE STAROŚCI

PERCEIVING OLD AGE

Anna Maria Manek

Szkoła Wyższa Humanitas w Sosnowcu
Humanitas University in Sosnowiec
e-mail: psychologia@humanitas.edu.pl

BIEG ŻYCIA JAKO STUDIUM PRZYPADKU

THE COURSE OF LIFE AS A CASE STUDY

Abstract
The subject of this article is the description of creating a case study of an adult development in the cultural and historical context, with the use of Charlotte Bühler's theory of human course of life. Development is a process within the course of life, so a case study, as a method of collecting data and explaining it, is very useful in diagnosing development. What is particularly valuable is subjective information related to self-development, i. e. data from personal documents, which make it possible to see how people view themselves as subjects of development, how they interpret their life experience, and how they create models of the future.

Keywords: theory of life course, development of an adult, case study, cultural and historical context, directing one's own development
Słowa kluczowe: teoria biegu życia, rozwój osoby dorosłej, studium przypadku, kontekst kulturowo-historyczny rozwoju, kierowanie własnym rozwojem

Treścią niniejszego artykułu jest relacja z przeprowadzonych badań pojedynczego życia w okresie dorosłości (Manek 2014). W dyspozycji autorki znalazły się różnego rodzaju ślady materialne dorosłego życia mężczyzny, który stawał się i został zawodowym żołnierzem.

Obejmują one swą ciągłością okres od 1915 do 1942 roku. Historycznie: od chylącej się ku upadkowi Monarchii Austro-Węgierskiej do odzyskania przez Polskę niepodległości i budowę II RP aż po okupację niemiecką; lecz są to losy polskie w kontekście europejskim, nawet nawiązujące do strofki polskiego hymnu: „z ziemi włoskiej do Polski", ponadto ramy tego losu wyznaczają dwie wojny światowe.

Ze względu na profesję i zainteresowania autorki rozważającej tę biografię, zgodnie z zasadą, iż najwyraźniej widzimy to, co wiemy i co stanowi dla nas wartość, owe ślady materialne układać się zaczęły w biografię i stawać się danymi pozwalającymi na orzekanie o nich sądów spostrzeżeniowych w ramach psychologii rozwojowej biegu życia. „W widzenie zjawisk o najbardziej nawet obserwacyjnym charakterze interweniuje cała nasza wiedza o przedmiocie i doświadczenie w jego obserwowaniu" (Nowak 1985: 284).

W miarę procesu badawczego zapadła decyzja, iż główną metodą analizy będzie studium biografii, takie jak zaproponowała Charlotte Bühler w pracy *Bieg życia ludzkiego*.

Zostały przyjęte również inne, znacznie późniejsze w stosunku do badań Bühler założenia – związane z psychologią biegu życia rozwijaną przez Paula B. Baltesa i jego współpracowników.

Jednakże, w wydanej już publikacji, psychologia biegu życia i badania biograficzne w jej ramach zostały jedynie wskazane i zarysowane jako kryterium porządkowania danych i tło dla figury, jaką stanowią losy osoby, której biografia została przedstawiona.

W tym zaś artykule celem jest odwrócenie zastosowanego uprzednio układu figura/tło, a mianowicie figurą uczyniono sposób analizy przypadku biegu życia, jego etapy, zaś tłem – treść biografii. Artykuł ma zatem charakter metodologiczny, choć zarazem służy psychologicznej interpretacji omawianej biografii. Należy zaznaczyć, iż możliwe są w przypadku analizowania przedmiotowych danych inne perspektywy interpretacyjne, nie tylko w ramach psychologii, lecz nawet biorąc pod uwagę jedynie psychologię rozwoju człowieka dorosłego, np. teorię nabywania ról społecznych.

Pytanie zasadnicze w rozważanym przypadku brzmi: co dokonany bieg życia mówi o rozwoju danego człowieka a może i o rozwoju człowieka w sensie ogólniejszym; a więc nie – co składa się na bieg ludzkiego życia, a co bieg życia mówi o rozwoju. Przydatną metodą do rozwiązania

tak postawionego problemu biegu życia człowieka dorosłego wydaje się metoda badań o charakterze jakościowym, studium przypadku.

BIEG ŻYCIA

Bieg życia obejmuje nieodwracalny i stale trwający z nurtem życia proces ontogenezy od poczęcia do śmierci. Jak wiadomo, ma swój wymiar indywidualny, zarazem jednak realizuje wiele cech typowego przebiegu życia charakterystycznego dla czasu i miejsc, w których się toczy.

W przypadku relacjonowanych badań po wstępnym wglądzie w dostępne dane biograficzne zostało przyjęte założenie, że wzorem analizy tej pojedynczej biografii jest teoria biegu życia ludzkiego, zaproponowana przez Bühler w pracy *Bieg życia ludzkiego*. W oryginale niemieckim tytuł ten brzmi *Bieg życia ludzkiego jako zagadnienie psychologiczne* (*Der menschliche Lebenslauf als psychologisches Problem*). Jest to opracowanie pionierskie w odniesieniu do badań rozwoju osób dorosłych, opublikowane po raz pierwszy w roku 1933, a więc w czasach, gdy trwało i biegło interesujące mnie życie. Autorka oraz jej współpracownicy przeanalizowali 250 biografii i 200 historii życia. Zaobserwowali i zdefiniowali oraz dokonali kategoryzacji badanych biografii, a także ustalili szereg prawidłowości w ich przebiegu.

Wyróżnili oni następujące elementy analizy badanych biografii:

- obiektywne dane biograficzne, w tym wytwory, obiektywne rezultaty oraz
- subiektywne dane biograficzne, aspekt przeżyciowy,

zarazem biorąc pod uwagę podstawowe dla egzystencji procesy biologiczne i fizjologiczne, podstawową dla życia witalność i wydolność fizjologiczną.

Jest to zgodne z ogólnie przyjętym przez Bühler założeniem, iż na strukturę życia zdrowej osoby dorosłej składają się:

- wydarzenia (dane obiektywne);
- przeżycia (dane subiektywne) oraz
- rezultaty, dzieła.

Witalność, wydolność fizjologiczna wyraża się poprzez potrzeby i zadania będące odmiennymi sposobami wyznaczania dominanty życiowej osoby dorosłej.

Najogólniej biorąc, w początkowym okresie dorosłości dominującym motywem (dominantą) działania są potrzeby i aktywność funkcjonalna w poszukiwaniu sposobów ich zaspokojenia. Potrzeby są subiektywnymi tendencjami życiowymi, których podstawę stanowią: obiektywna ekspansja biologicznej witalności oraz restrykcje społeczne ograniczające tę ekspansję. Aktywność funkcjonalna jest dla samej aktywności i przyjemności z niej wynikających. Stopniowo potrzeby i sposoby ich realizacji zaczynają się przetwarzać w zadania, a więc planowe działanie o różnym stopniu intencjonalności.

Wówczas gdy przeważającymi motywami egzystencji stopniowo stają się zadania, zachodzi proces zmiany dominanty życiowej, dochodzenia do własnego przeznaczenia. „W życiu człowieka odnajdujemy coś takiego jak przeznaczenie, dokładnie na tej samej zasadzie, jak potrzebę odżywiania się lub wspólnoty" (Bühler 1999: 35). W tym rozumieniu przeznaczenie ma charakter potrzeby rozwoju, która jest równie silna jak potrzeba podtrzymywania życia i przynależności. Rozwój rozumiany jako przeznaczenie charakteryzuje się i charakteryzowany jest przez następujące elementy:

– treść,
– przestrzeń realizacji,
– specyfikację, kwalifikację oraz
– stopień intencjonalności.

Ponadto przeznaczenie może być przeżywane w sposób bierny, jako podjęty obowiązek, bądź też aktywny – jako powzięta powinność.

W teoriach późniejszych przedstawicieli psychologii humanistycznej ten pogląd jest podzielany lub nawet mocniej akcentują oni znaczenie potrzeby rozwoju, uznając, iż ona jest najważniejsza. „Carl Rogers (1961) twierdzi, że tylko jeden motyw przesądza o wszystkich zachowaniach człowieka. Sam autor różnie go nazywa: motyw wzrostu, rozwoju, spełniania się i osiągnięcia zupełności (także kilka innych). Specyficzne zjawiska, jak głód, pragnienie czy unikanie bólu, przez innych teoretyków traktowane jako odrębne motywy, dla Rogersa są jedynie

poszczególnymi aspektami wspomnianego motywu ogólnego" (Strelau, Doliński 2016: 611).

Wracając do ustaleń Bühler na temat struktury i dynamiki przeznaczenia, krótko omówimy teraz ich poszczególne elementy. Treścią przeznaczenia może być własny rozwój osobisty albo też działanie dla jakiejś sprawy, uczestnictwo w świecie, rozumienie swego życia jako części szerszej egzystencji. Treść przeznaczenia pozwala więc na wyróżnienie jego dwu ogólnych kategorii. Pierwsza z nich określa działanie dla jakiejś sprawy, którego skutkiem jest własny rozwój, druga kategoria przynależy działaniom, których treścią jest własny rozwój. Tak więc, w rozumieniu Bühler, zdrowa osoba dorosła jest zdolna do rozwoju, transgresji, przekraczania własnej przestrzeni życia, staje się zdolna do kierowania własnym rozwojem.

Przeznaczenie obejmuje pewną przestrzeń – jest ona zarazem swobodna, szczególnie na początku dorosłości, otwierająca wiele kierunków, jak i ograniczona zarówno systemem psychofizycznym osoby, jak i dostępnością różnych szans.

Doznawanie przeznaczenia może mieć charakter pasywno-bierny, gdy jest określane w znacznej mierze przez okoliczności, i być traktowane jako obowiązek, bądź też może mieć charakter aktywny, gdy osoba osiąga to, czego pragnie, i być traktowane jako powinność.

Przeznaczenie może być oceniane (kwalifikowane) jako błędne lub prawidłowe, a związane z nim zaangażowanie jako autentyczne bądź nieautentyczne.

Przy przechodzeniu od przewagi potrzeb jako motywów skłaniających do działania do przewagi motywacji zadaniowej pojawia się czas zmiany dominanty życiowej poprzez działanie intencjonalne: kompensację, intelektualizację witalności i podjęcie egzystencji społecznej. Cechą dominanty życiowej, która jest przejściem od funkcjonalności do postawy zadaniowej, jest jej nieodwracalność oraz niepewność co do przebiegu zdarzeń w przyszłości. W podejmowaniu zadań przejawia się twórczość, produktywność osoby poprzez obróbkę materiału i planowe wytwarzanie rezultatów a zarazem kształtowanie się tożsamości.

Planowo podjęte działanie, czyn, prowadzi do wyniku. Człowiek wówczas nie tylko funkcjonuje, ale też produkuje. Uzyskany wynik jest wartościowany w odniesieniu do wkładu, który został poniesiony.

> Istotą przeznaczenia, które obiera sobie człowiek, określiliśmy to, że jest on w swoim działaniu aktywny 'po coś' lub dla czegoś. Istotą postawy zadaniowej, jaką człowiek zyskuje wobec materiału, określiliśmy to, że produkuje on 'z' i 'za pomocą' materiału, a nie tylko funkcjonuje. Dociera on mianowicie do planowego wytwarzania przez to, że chce działać 'po coś' i dla 'czegoś' (Bühler 1999: 222).

Teresa Rzepa (1999) określa owo nastawienie jako przeznaczanie się (do określonych celów) i upatruje w tych aspektach intencjonalność w momentach dokonywania wyborów życiowych, sposób przejmowania odpowiedzialności za swe życie.

Zmiana dominanty jest istotnym krokiem rozwojowym, polega na przejściu od subiektywnego do obiektywnego pojmowania działania. „Dzieło wykonywane w sposób ciągły przyczynia się do rozwoju jednostki" (Bühler 1999: 229). Wytwory zaś działania, a należą do nich zarówno dzieci, jak i dzieła, przenoszą i wspomagają jednostkę w jej ekspansji poza nią samą oraz, z czasem, zastępują ją i zajmują w świecie jej miejsce.

Analiza zebranych danych biograficznych pokazała konieczność umieszczenia ich w odpowiednim kontekście społeczno-kulturowym, należało zatem określić przestrzeń przeznaczenia, bez tych danych bowiem trudno zachowania człowieka zrozumieć, co zauważa Baltes (1987; por. też Pietrasiński 1990).

Pojawienie się w psychologii rozwojowej zagadnienia biegu życia Baltes uważał za spóźniony refleks części psychologów, którzy zwrócili uwagę na aspekt ludzkiej kondycji będący tworzywem oraz wytworem kultury i sztuki, a także potocznej wiedzy o życiu organizmów. „Społeczne wyobrażenie wskazuje na to, iż bieg życia jest czymś podobnym do naturalnej, społecznej wiedzy o ontogenezie i życiu ludzkim" (Baltes 1987). We wspomnianym artykule (Baltes 1987) autor przedstawia i grupuje podstawowe twierdzenia teoretyczne psychologii rozwojowej biegu życia. Są one następujące: rozwój występuje w ciągu całego biegu życia, jest wielokierunkowy, niesie ze sobą zyski/straty, jest plastyczny, osadzony w historii, przebiega w kontekście. Rozwój jako dziedzina ma charakter interdyscyplinarny, co dopiero pozwala wyjaśnić zachowania ludzkie od poczęcia do śmierci. Różne propozycje ujmowania biegu życia przedstawiono w tabeli 1.

Tabela 1. Zestaw propozycji teoretycznych dotyczących psychologii rozwojowej life-span

Pojęcia	Twierdzenia
Rozwój biegu życia	Rozwój ontogenetyczny trwa przez całe życie. Żaden okres w życiu nie jest najważniejszy w wyznaczaniu natury rozwoju. Podczas rozwoju przebiegającego we wszystkich stadiach życia trwają zarazem procesy kontynuacji (kumulowania się), jak i braku kontynuacji (pojawianie się cech nowych).
Wielokierunkowość rozwoju	W ukierunkowaniu zmian tworzących ontogenezę nawet w tej samej dziedzinie widoczna jest znaczna różnorodność. Kierunek zmiany różnicuje się formami zachowania. Dodatkowo, w tych samych okresach rozwojowych niektóre systemy zachowania rozwijają się, podczas gdy inne ulegają zanikowi.
Rozwój jako zysk/strata	Proces rozwoju nie jest prostym dążeniem do wyższej skuteczności jako widoczny wzrost. Raczej, w przebiegu życia, rozwój zawsze składa się ze wspólnie występujących przypadków zysku (wzrostu) i straty (zanikania).
Plastyczność rozwoju	W rozwoju psychologicznym wykryto ogromną indywidualną plastyczność (wewnętrzną zmienność). Zależnie od warunków życia i doświadczeń przebieg rozwoju każdej osoby może przybierać wiele form. Kluczem porządku rozwoju jest znalezienie zakresu plastyczności i jej ograniczeń.
Osadzenie w historii	Rozwój może się różnić zasadniczo ze względu na warunki historyczno-kulturowe. Przebieg rozwoju ontogenetycznego (związanego z wiekiem) jest znacząco uwarunkowany sytuacją społeczno-kulturową w danym okresie historycznym i sposobem przejawiania się jej w danej epoce.
Kontekstualizm	Przebieg indywidualnego rozwoju może być zrozumiany jedynie jako wynik interakcji trzech systemów wpływów rozwojowych: związanych z wiekiem, historycznych i wyjątkowych. Posługiwanie się tymi systemami może być opisane w terminach metateoretycznych zasad związanych z kontekstualizmem.
Rozwój człowieka jako dziedzina interdyscyplinarna	Rozwój psychologiczny musi być widziany w kontekście wielu dyscyplin dotyczących ludzkiego rozwoju, np. antropologii, biologii, socjologii. Wynika to z faktu, iż ściśle psychologiczne poglądy tylko częściowo wyjaśniają zachowania od poczęcia do śmierci.

Opracowanie własne na podstawie: Baltes 1987.

STUDIUM PRZYPADKU

Studium przypadku (*case study*) jest jedną z jakościowych metod badawczych. Głównym celem tej metody jest jak najlepsze zobrazowanie pewnego konkretnego przypadku. Studium przypadku najczęściej kojarzone jest z osobami, z wybranymi jednostkami bądź małymi grupami osób. Jednakże ta metoda badawcza dotyczy nie tylko osób. Według Stefana Nowaka (1970) studium przypadku jest metodą badania, w której badacz może dążyć do wszechstronnego opisu zarówno jednostki, jak i pewnej zbiorowości z uwzględnieniem bogatego zestawu zmiennych, gdzie interesują go zarówno wartości zmiennych, jak i zależności między nimi. Przedmiot badania ma charakter jednostkowy. Do badania przystępuje się bez wstępnych hipotez, z zamiarem dokładnego zbadania złożonego zjawiska w jego rzeczywistym kontekście.

Istnieje bogata literatura na temat stosowania metody „studium przypadku", także w psychologii. W Słowniku psychologii Andrew Colemana (2009: 712) czytamy, że studium przypadku (*case study*) to: „Metoda badania obejmująca szczegółowe badanie pojedynczej osoby czy pojedynczej grupy zorganizowanej, szeroko wykorzystywana w psychologii klinicznej oraz, choć nie aż tak często, w innych naukach społecznych. W badaniach grup często stosuje się metodę obserwacji uczestniczącej. Inaczej analiza pojedynczego przypadku. Efektem badania jest diagnoza (jednostka) lub monografia (grupa, instytucja, organizacja)". Określenie przypadek oznacza badane zjawisko, wyznaczane przez dyscyplinę naukową, do przedmiotu której należy. Analiza przypadku (*case study*) jest analizą badanego fenomenu, jego opisem i analizą opisu, również wyznaczonymi przez dyscyplinę naukową. Metoda analizy przypadku (*case study method*) dotyczy zaś budowania procedury analizowania danego przypadku.

Podczas gdy badanie biegu życia (Manek 2014) było analizą, studium przypadku rozwoju konkretnej osoby dorosłej w pierwszej połowie XX wieku, to przedmiotem obecnej publikacji jest głównie metoda analizy przypadku. Przejdę więc do relacji na temat tego, jak zostało skonstruowane analizowane przeze mnie studium przypadku biegu życia. Spełnia ono wszelkie warunki studium przypadku wskazywane przez Aleksandra Dańdę i Joannę Lubecką (2010), ale także Stefana Nowaka w wyżej przytoczonej definicji studium przypadku. Jest to swego rodzaju diagnoza

biegu życia konkretnej osoby dorosłej, szczegółowy opis jej interesujących życiowych losów, z podkreśleniem aspektów zmienności rozwojowej, szczególnie przejawów zachowań intencjonalnych – w rezultacie powstaje narracja o rozwoju opisywanej osoby w biegu jej indywidualnego życia.

METODA ANALIZY PRZYPADKU BIEGU ŻYCIA W DOROSŁOŚCI

W analizie zebranych danych biograficznych wyróżnić należy kilka etapów. Pierwszym z nich jest zbieranie danych – ogólna orientacja w zakresie dostępnego materiału, zdefiniowanie przypadku, drugim etapem zaś jest podjęcie decyzji co do celu, tematyki i kryteriów analizy zebranego materiału i wreszcie przeprowadzenie analizy wg przyjętych założeń i kryteriów, czego wynikiem jest omawiana publikacja (Manek 2014).

Na ów pierwszy etap działania, zbierania danych, składa się kilka elementów.

1. Segregacja dokumentów i ułożenie ich chronologicznie.
2. Podział danych na: fotografie, listy, dokumenty służbowe, przedmioty. Zachowanych listów, kartek, notatek i telegramów Fryderyka jest 67, w tym sprzed ślubu – 34, a z okresu po zawarciu małżeństwa – 33. Najobfitszy w korespondencję jest rok 1921: 25 listów, 3 kartki oraz 4 telegramy. Jako odrębne traktuję dwie kartki pocztowe z obozu koncentracyjnego Auschwitz, przed śmiercią tamże 7 listopada 1942 roku. Ponadto zachował się również dopisek ojca Fryderyka Juliusza Manka do listu skierowany do Julii oraz kartka noworoczna od niego.
3. Wykonanie arkuszy zbiorczych wszystkich grup danych: chronologiczny wykaz listów prywatnych; miejsca nadania listów w porządku chronologicznym; nagłówki i podpisy w listach (omówione w publikacji: Manek 2014), chronologiczny wykaz dokumentów; chronologiczny wykaz odznaczeń (zamieszczone w publikacji: Manek 2014). W niniejszym tekście zamieszczono fragment informacji o listach (patrz tabela 2).

Tabela 2. Fragment arkusza zbiorczego dotyczącego listów prywatnych

Numer	Miejsce nadania	Wskaźniki intencjonalności
15	Poczta polowa 33. dnia 19/I. 1921.	Jeśli coś ukochać – to sercem całym, Jeśli walczyć – to z całym zapałem, Jeśli coś dokonać – to nigdy w połowie Jeśli być odważnym – to w czynie i w słowie Kulminacja? Przejście na oddanie się
16	23/2. 1921.	Pocztówka miłosna z kwiatami, podpisy kolegów poświadczające miłość
17	Poczta polowa 33. dnia 24/2. 21.	Juluś, przyjaciel alkohol, nie ma listów
18	23/2. 1921.	Manewry miłosne po liście, zwracanie wolności Julii itp.
19	Poczta polowa 33. Od 24 lutego do 3 marca	Skargi na brak listów od Julii, list pamiętnik ze zdaniem w każdym dniu
20	Brześć –Lit. 11/3. 21.	W drodze powrotnej z Warszawy
21	List bez koperty, niedatowany, prawd. Parochońsk	Miłosny, decydujący
22	Parochońsk, 14/4. 21.	Tęsknota i lęki
23	Poczta etapowa 202. dnia 8/5. 21.	
22	Dąbrowica dnia 10.5.21	Mamusiu moja, donoszący o bierzmowaniu itd. Trzeba go zacytować TU KULMINACJA

Źródło: Opracowanie własne.

4. Dokładne poznanie treści dokumentów zebranych na osi czasu.

Etap drugi, czyli b a d a n i e p r z y p a d k u, analiza biegu życia badanej osoby uwyraźniła zmienność życia oraz punkty zwrotne owej zmienności, zmianę dominanty życiowej.

1. Na tym etapie istotna stała się wiedza o rozwoju człowieka dorosłego i przyszedł czas na to, aby podjąć decyzję o sposobie interpretowania badanego biegu życia, który można odczytać z tak

uporządkowanej dokumentacji, zawierającej również aspekt przeżyciowy.

W miarę poznawania treści dokumentów i listów ten cenny materiał biograficzny stawał się zbiorem danych a z drugiej strony wiedza z zakresu psychologii rozwojowej biegu życia pozwoliła na uporządkowanie materiału i zrozumienie jego treści i sensu.

2. Przyszła więc kolej na klasyfikację danych ze względu na przyjętą perspektywę teoretyczną oraz ich interpretację (punkt 3). Dane obiektywne to dokumenty i wiedza o faktach biograficznych z nich wynikająca oraz fotografie. Dane subiektywne to listy, kartki, telegramy i fotografie z życia prywatnego, zawierające w dużej mierze aspekt przeżyciowy.

Wskazane zostały zarówno udokumentowane wydarzenia, jak i przeżycia subiektywne dające się wyczytać z listów, a także rezultaty życiowej działalności świadczące o intencjonalności, czyli planowym działaniu, przyjęciu postawy zadaniowej, powinnościowej. Wytwory to wierność wojsku i ojczyźnie (w wojsku w jednej formacji od jej powstania, poprzez wszystkie losy aż do jej końca, a więc jej budowanie, trwanie w czasie odradzania się polskiej państwowości) oraz dzieci.

Zarówno na podstawie danych obiektywnych, jak i danych subiektywnych, które przecież w tej konkretnej biografii dotyczyły zdarzeń przebiegających równolegle, wyraźnie daje się zauważyć pierwsza faza dorosłego życia, kiedy najważniejsze są potrzeby i aktywność funkcjonalna związana z fachem żołnierza (niestety w warunkach wojennych) oraz faza druga, gdy pojawiły się przyjęte świadomie zadania związane z silną tożsamością żołnierza, ukształtowało się przeznaczenie i doszła do głosu aktywność twórcza. Daje się też zaobserwować w przechodzeniu od pierwszej do drugiej fazy życia zmiana dominanty, przejście od witalnej, funkcjonalnej – do społecznej egzystencji, co stało się w roku 1921. W trzeciej fazie życia nastąpiła stabilizacja biegu życia, realizacja przeznaczenia aż do momentu, kiedy bieg życia został przerwany.

Dokonany podział dokumentów na prywatne i związane z działalnością rzeczową w sposób naturalny wyznaczył strukturę książki. Pierwsza część dotyczy działalności rzeczowej, czyli, w tym przypadku poborowej, ochotniczej i zawodowej służby wojskowej – na podstawie badania dostępnej dokumentacji, druga zaś życia prywatnego oraz miłości – na podstawie badania listów do narzeczonej i żony.

Na część I składają się dokumenty wojskowe Fryderyka. Wojny, wojsko z poboru, wojsko ochotnicze, zawodowa służba wojskowa:

1. W armii austro-węgierskiej poborowa wojaczka w pierwszej wojnie światowej, 1915–1919.
2. Armia Polska 1919–1921; ochotnik w armii Hallera, ochotnik na wojnie bolszewickiej.
3. Służba zawodowa w 28 PAL. Dąbrowica, Zambrów, Radom, Zajezierze (1921–1939).

Na część II. Składają się listy Fryderyka do Julii. Życie prywatne, miłość, małżeństwo, rodzina

1. Do roku 1921 – narzeczeństwo.
2. Rok 1921 – frontowy ślub.
3. Lata 1922–1939 – życie rodzinne w koszarach.
4. Lata 1939–1942: Garbatka – Letnisko; okupacja niemiecka; pacyfikacja Garbatki w 1942 roku; śmierć w KL Auschwitz.
5. Po śmierci

Szczególne znaczenie mają subiektywne aspekty przeżyciowe zawarte w listach, zawierające bardzo cenne dane. „Spełniają one wymagania stawiane dokumentom tym, które mogą zawierać dane badawcze: 1) są to dokumenty pisane, 2)napisane zostały z inicjatywy ich autora bądź też przynajmniej ich treść introspekcyjna jest całkowicie ukształtowana przez autora, 3) koncentrują się na wewnętrznych przeżyciach ich autora. (...) Taka węższa definicja dokumentów osobistych wysuwa na plan pierwszy najistotniejszą ich cechę: pozwalają one widzieć innych ludzi tak, jak oni widzą siebie samych (Jahoda i in. 1965:144).

W zasadzie w obu typach analizowanych dokumentów badanej biografii występuje aspekt przeżyciowy, aspekty intencjonalne, zakładane plany życiowe, jak i uzyskane rezultaty, wyniki, efekty. Najdobitniej o rozwoju świadczą elementy samowiedzy, samoregulacji, poczucia skuteczności. Należało dokonać wyboru materiału do publikacji, tak by ilustrował założone tezy, jak też zaznaczyć w nim miejsca świadczące o samoregulacji i zmianach dominanty życiowej. Szczególnie dotyczy to dokumentów osobistych, ale także dokumentów oficjalnych, instytucjonalnych.

Fragmenty listów w omawianym tu studium przypadku, świadczące o podmiotowości osoby, jej rzutowaniu się w przyszłość, są w omawianej publikacji zapisane pogrubioną czcionką. O tym też świadczą zachowania w formacji wojskowej i kroki podjęte w celu ustabilizowania sytuacji życiowej (uzyskanie polskiego obywatelstwa, przejście do zawodowej służby wojskowej, uzyskanie od przełożonych zgody na ślub, jak i załatwienie u biskupa formalności zezwalających na ślub kościelny w kościele rzymskokatolickim).

Świadczą o tym, jak w miarę rozwoju, w biegu życia, w którym pojawia się przeznaczenie, potrzeby zaczynają odgrywać coraz mniejszą rolę.

Dla zamknięcia drugiego etapu analizy przypadku biegu życia konieczne są studia literatury dotyczącej najistotniejszych kontekstów badanego biegu życia – tutaj są to: pierwsza wojna światowa i sytuacja polityczna w Europie przed pierwszą wojną światową i w jej trakcie, odzyskanie przez Polskę niepodległości, tworzenie wojska polskiego w dwudziestoleciu międzywojennym, druga wojna światowa, okupacja niemiecka.

Po zebraniu danych i ich analizie przyszła kolej na etap trzeci: pisemne opracowanie studium biegu życia żołnierza (Manek 2014) – z wyraźnym podziałem na dwie przestrzenie: pracy/służby i miłości – diagnozę rozwoju biegu życia po zastosowaniu twierdzeń i pojęć teorii Charlotte Bühler i dokonaniu oceny biegu życia wg przyjętych kryteriów analizy.

Podsumowanie poszczególnych etapów procedury powstawania studium przypadku przedstawia zawartość tabeli 3.

Tabela 3. Metoda analizy przypadku biegu życia

Etap główny	Etapy szczegółowe
I. Zbieranie danych	1. Segregacja dokumentów i ich układ chronologiczny 2. Podział danych na kategorie 3. Wykonanie arkuszy zbiorczych każdego rodzaju danych 4. Dokładne poznanie treści zgromadzonych i uporządkowanych danych

Etap główny	Etapy szczegółowe
II. Dane jako przypadek biegu życia	1. Decyzja o perspektywie teoretycznej jako kryterium analizy danych 2. Klasyfikacja danych ze względu na przyjętą perspektywę teoretyczną 3. Interpretacja danych w ramach przyjętej perspektywy teoretycznej
III. Studium przypadku biegu życia	1. Diagnoza biegu życia wg przyjętych kryteriów analizy danych dotyczących biegu życia 2. Opracowanie pisemne narracji na podstawie dostępnych danych i wiedzy z zakresu psychologii rozwojowej biegu życia

Źródło: Opracowanie własne.

W diagnozie rozwoju badanego biegu życia widoczny jest obraz zmiany dominanty życiowej od funkcjonowania (przewaga potrzeb) do produkowania (twórczości), a więc przewagi postawy zadaniowej. Właściwości indywidualne rozwoju osoby wynikające z przeprowadzonego studium przypadku są następujące:

- silny, przemożny wpływ na bieg życia (dynamikę zmian) i tożsamość kontekstu historycznego;
- związane z tym faktem straty i zyski dotyczące rodziny i tzw. bliskiej ojczyzny;
- umiejętność kierowania życiem, kompetencja biograficzna, myślenie biograficzne, zarządzanie życiem, wytrwałość;
- wyznawane wartości: ojczyzna, honor, małżeństwo–rodzina, uczciwość;
- metafizyczne podejście do życia, realizm tu, gdzie można by się spodziewać optymizmu młodego człowieka (ciągły kontakt ze śmiercią w okresie wczesnej młodości).

Treścią przeznaczenia jest działalność dla sprawy tworzenia formacji wojskowej w odzyskanej Ojczyźnie. Doznawanie przeznaczenia miało charakter aktywny zarówno w działalności rzeczowej, jak i dotyczącej życia osobistego. Z całą pewnością można określić czas kulminacji biegu życia, a też okres załamywania się oceny przeznaczenia oraz

zaangażowania – w pewnym momencie przemian politycznych pojawiły się trudności z nadal autentycznym zaangażowaniem się w służbę.

Jeśli idzie o diagnozę struktury życia, ma ona charakter normalny co do kompletności i rezultatów, ze skróconą długością życia i przewagą dzieła nad życiem.

Warta zauważenia jest treść listów do narzeczonej, wyznaczona przez kontekst rozwoju, pewne oznaki starości, widzenie rzeczywistości w sposób realistyczny, metafizyczne podejście do życia, odczuwanie kruchości życia, realizm tu, gdzie można by się spodziewać optymizmu – zapewne wskutek ciągłego kontaktu ze śmiercią w okresie wczesnej młodości.

WNIOSKI

Rozwojem wszystkich kieruje niepowtarzalny ciąg zdarzeń. Mimo że trudno by nam było obserwować każdego z osobna, możemy spróbować odszukać pewne podstawowe procesy lub reguły, które wydają się określać, w jaki sposób poszczególne doświadczenia jednostki mogą wpłynąć na jej rozwój (Bee 2004: 9).

Przeprowadzone studium przypadku rozwoju człowieka dorosłego jest ilustracją pewnego podejścia w badaniu rozwoju człowieka w okresie dorosłości, pozwala jednak dobitnie wskazać podmiotowość w działaniu osoby dorosłej, siłę potrzeb rozwoju: intencjonalności, kształtowania przeznaczenia, ale również wskazać specyficzny sens całego biegu życia z jego kontekstami, uwzględniający wydarzenia, przeżycia i dokonania. Ten fenomen pozwalający człowiekowi kierować własnym życiem, kompetencja biograficzna pojawiająca się w myśleniu dorosłych i w dalszych etapach dorosłości zawiera w sobie powiązane komponenty myślenia, emocji i woli, prowadzące do działania, wykonywania czynności zarządzanych przez tę kompetencję

Udokumentowany bieg życia, traktowany jako pewna (schematyczna) całość, może być wartościowym przedmiotem badania rozwoju człowieka dorosłego. Bieg życia w różny sposób definiowany i kategoryzowany może być cenną zmienną w badaniach osób w okresie starości; wówczas jest bowiem niemal ukończony i może być przez nie spostrzegany z dystansu jako pewien uproszczony schemat, podobnie jak widziany z zewnątrz przez badacza. Z całą pewnością pozostaje w relacji

z aktualnym funkcjonowaniem psychospołecznym jednostki. Najprawdopodobniej wiąże się wówczas z ponowną jakościową zmianą dominanty życiowej.

Istotną kwestią w tego typu badaniach jest dostęp do danych obiektywnych, subiektywnych oraz kontekstów rozwoju. Wymaga oczywiście współczesnego podejścia, jak też współczesnej kategoryzacji danych, które możemy wyróżnić w konstruowanym biegu życia.

Bieg życia jako studium przypadku, obok funkcji poznawczych, może mieć duży walor edukacyjny. Nie tylko pozwala powiązać teorię z empirią, ale też otwiera rozmaite perspektywy interpretacyjne w ramach perspektyw teoretycznych psychologii rozwojowej biegu życia.

BIBLIOGRAFIA

Baltes P.B. (1987). Theoretical propositions of life-span developmental psychology: On the dynamics between growth and decline. *Developmental Psychology*, 23, 611–626 [W języku polskim: Baltes P.B. (1990). *Wykłady z psychologii w KUL* (tłum. A. Manek), 5, 345–386].

Bee H. (2004). *Psychologia rozwoju człowieka* (tłum. A. Wojciechowski). Poznań: Wydawnictwo Zysk i S-ka.

Bühler Ch. (1999). *Bieg życia ludzkiego* (tłum. E. Cichy, J. Jarosz). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Coleman A. (2009). *Słownik psychologii*. Warszawa: Wydawnictwo naukowe PWN.

Dańda A., Lubecka J. (2010). *Metodologia tworzenia case study*. Kraków: Wyższa Szkoła Europejska im. Ks. Jozefa Tischnera [tekst dostępny w Internecie].

Jahoda M., Deutsch M., Cook S. (1965). Wykorzystanie dokumentów osobistych [w:] S. Nowak (red.), *Metody badań socjologicznych* (482–485). Warszawa: PWN.

Manek A.M. (2014). *Zaczęło się od Wielkiej Wojny... Bieg życia żołnierza – opowieść dokumentalna*. Lublin: Polihymnia.

Nowak S. (red.) (1970). *Metodologia badań socjologicznych*. Warszawa: PWN.

Nowak S. (1985). *Metodologia badań społecznych*. Warszawa: PWN.

Pietrasiński Z. (1990). *Rozwój człowieka dorosłego*. Warszawa: PW „Wiedza Powszechna".

Rzepa T. (1999). Przedmowa do wydania polskiego [w:] Ch. Bühler, *Bieg życia ludzkiego* (7–23). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Strelau J., Doliński D. (red.) (2016). *Psychologia akademicka*, t.1. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Grażyna Mendecka

Katedra Psychologii
Górnośląskiej Wyższej Szkoły Handlowej
im. Wojciecha Korfantego w Katowicach
Psychology Department
Katowice School of Economics
e-mail: g.mendecka@onet.pl

STAROŚĆ W PERCEPCJI WYBITNYCH TWÓRCÓW

OUTSTANDING CREATORS' PERCEPTION OF OLD AGE

Abstract

Biographical materials, such as journals, letters, memoirs and interviews, constitute empirical evidence of life and challenges any outstanding individual needs to face, including old age. Analysing these materials makes it possible to gain insight into one's personality and constitutes a valuable source of describing human life throughout the entire life-cycle. The analysis of outstanding creators' old age was carried out, considering their attitude towards aging, their social interactions, the attitude towards death and their own abilities. It was highlighted that the creators' activity in old age falls into one of the two categories: either of being 'still able' or 'no longer able' to do something. One needs to be aware what is still possible, and what is not possible anymore. The perception of experiencing old age by outstanding creators presented in this paper was based on biographical material study. The creators' utterances were analysed from a constructivist perspective, i.e. the narratives quoted were perceived not as an objective reality representation, but rather its interpretation. The purpose of a narrative method is finding meaningful connections of a narrative in its specific context. The context

for personal experiences of an individual is one's life, which makes it possible to seize one's individual experience from a post factum perspective. The analysis confirmed the thesis formulated by the developmental psychology that old age is the most individual stage of human development. The creators analysed in this paper showed diverse attitudes towards aging, ranging from full acceptance to ageism. Also, they displayed a wide range of attitudes towards death, from fear to acceptance or even the ability of self-observation when their life was in danger. No qualitative difference was found between experiencing social interactions in old age as compared to the earlier stages of life. In one's advanced age all kinds of experience are still possible, including passionate love or a sense of fulfilment, but also exasperation with one's relationship, family dramas, infidelity or the sense of being left behind.

Keywords: outstanding creators, attitude towards old age, social interactions in old age, attitude towards death
Słowa kluczowe: wybitni twórcy, stosunek do starości, społeczne interakcje w starości, stosunek do śmierci

WPROWADZENIE

Oprócz konkretnych dzieł stanowiących dorobek cywilizacyjny oraz spuściznę życiową każdego wybitnego twórcy potomni zwykle przechowują ich materiały biograficzne: pamiętniki, dzienniki, listy, wywiady i autobiografie, które będąc swoistą formą autoprezentacji, stanowią trwającą przez wiele lat narrację przedstawiającą przeżywane doświadczenia a przez swą w wielu przypadkach szczerość i spontaniczność są cennym materiałem pozwalającym poznać przebieg życia wybitnej jednostki. Materiały biograficzne stanowią empiryczną dokumentację opisującą przeżycia i problemy poszczególnych etapów życia wybitnej jednostki, w tym także jej starość. Analiza tych materiałów prowadzi nie tylko do poznania osobowości twórców, lecz stanowi cenny materiał opisujący życie człowieka – w niektórych przypadkach prawie w pełnym jego przebiegu. Do materiałów biograficznych wybitnych twórców sięgnięto, poszukując odpowiedzi na następujące pytania:

- Jak spostrzegali swą starość – czy była ona dla nich okresem wyraźnie schyłkowym w ich życiu, czy też do końca potrafili żyć pełnią życia?
- Jak definiowali główne problemy i troski dotyczące tego okresu życia?
- Jak spostrzegali ograniczenia tego etapu życia wynikające z pogorszenia się stanu zdrowia, spadku sił witalnych, straty bliskich osób?
- W jaki sposób układali sobie relacje z innymi ludźmi – z rodziną, przyjaciółmi, z osobami z najbliższego otoczenia?
- Jak radzili sobie ze świadomością, że większość życia mają już za sobą i coraz bardziej przybliżają się do jego końca, czyli do śmierci?

Wymienione pytania dotyczą kwestii, które pojawiają się w okresie starości u wielu osób i dotyczą każdego człowieka, w tym także wybitnych twórców. Warto zatem poddać analizie narracje twórców dotyczące ich starości, przyjrzeć się ich percepcji tego okresu własnego życia.

UNIWERSALNOŚĆ I SPECYFIKA PRZEŻYĆ CZŁOWIEKA W STAROŚCI

Procesy starzenia się organizmu mają bardzo indywidualny charakter. Przejawiają się spadkiem sił witalnych jednostki, spowolnieniem reakcji spowodowanych z jednej strony rozwagą, z jaką starzy ludzie podejmują wszelkie działania, ale przede wszystkim wywołane są spadkiem sił witalnych w związku z pogorszeniem się stanu zdrowia i poziomu funkcjonowania zmysłów. Te niekorzystne zmiany powodują stopniowe ograniczanie samodzielności funkcjonowania seniorów i w niektórych przypadkach prowadzą nieuchronnie do zasadniczej zmiany stylu życia, np. zmiany miejsca zamieszkania, rezygnacji z samodzielności na rzecz przeprowadzenia się do rodziny lub, w sytuacji braku takiej możliwości, skorzystania z zamieszkania w domu opieki.

Dzięki postępowi medycyny i upowszechnieniu się zmian w zakresie stylu życia systematycznie wzrasta długość życia człowieka, a tym samym przesuwa się wiek, który uznaje się za moment pojawienia się starości. Wydłuża się także czas jej trwania. Współcześni Seniorzy przez długie lata

oddają się aktywności, która dawniej była domeną osób z wcześniejszych okresów rozwojowych: studiują na uniwersytetach trzeciego wieku, trenują i uczestniczą w maratonach, opływają samotnie kulę ziemską, uprawiają wspinaczkę wysokogórską, skaczą na spadochronach czy zwiedzają świat na rowerach. Wybitne, twórcze jednostki często do końca życia tworzą swe dzieła: piszą, komponują, malują, projektują, a wiek nie stanowi dla nich przeszkody (Mendecka 2017). W słynnej firmie odzieżowej Coco Chanel głównym projektantem jest Carl Lagerfeld, który mimo swoich 83 lat jest bardzo zapracowanym człowiekiem. Nie tylko projektuje odzież dla Chanel, ale także dla włoskiej firmy futrzarskiej Fendi, sam fotografuje swoje kolekcje, robi filmy reklamowe, wydaje czasopismo, a to tylko część jego aktywności. Polski żeglarz, liczący obecnie 71 lat Aleksander Doba, w roku 2017 odbył trzecią samotną wyprawę kajakową przez Atlantyk. Zaawansowany wiekiem żeglarz na ostatnią wyprawę wybrał najtrudniejszą trasę, wiodącą przez północne regiony oceanu. W czasie trwającego ponad sto dni ostatniego rejsu musiał stawiać samotnie czoła sztormowi o sile niemal 10 stopni w skali Beauforta, pokonując fale o wysokości dziesięciu metrów. Te silne wrażenia nie zniechęciły go do tego rodzaju aktywności, wprost przeciwnie, myśli już o kolejnych podobnych wyczynach.

Swoją aktywność starsi ludzie opisują często dwoma określeniami: *jeszcze* lub *już nie*. Używając określenia *jeszcze*, podkreślają pewną ciągłość w swoim postępowaniu: *jeszcze pracuję, bywam na imprezach, biegam, jeżdżę na nartach,* a także *gram, komponuję, maluję, piszę*. W określeniu *jeszcze* kryje się duma z tego, że mimo zaawansowanego wieku człowiek robi to, co lubi, w czym jest dobry i co przynosi mu satysfakcję. Im bardziej zaawansowany wiekiem jest senior, tym większą satysfakcję przynosi mu kontynuowanie danej aktywności. Udzielając w roku 2015 wywiadu Januszowi Ćwieluchowi z „Polityki", Aleksander Tarnawski, jeden z trzech żyjących wówczas cichociemnych zapytany o to, dlaczego zdecydował się oddać ostatni skok na spadochronie, odpowiedział: „Zastanawiałem się, czy w wieku 93 lat jestem jeszcze zdolny do tego, żeby przełamać strach. To było dla mnie bardzo ważne. Ku memu zdumieniu zupełnie to nie zrobiło na mnie wrażenia. Skok jak skok" („Polityka", 15, 8.04–14.04, 2015: 34).

Stwierdzeniem *już nie* seniorzy podkreślają rezygnację z pewnego rodzaju aktywności: *już nie chodzę po górach, nie imprezuję, nie urządzam przyjęć, nie biegam maratonów*. Stwierdzenie *już nie* często dotyczy takiej aktywności, z której seniorzy sami rezygnują, bo przestało ich to

interesować, znudzili się nią albo po prostu brak im sił na kontynuowanie danego zachowania. Określenie *już nie* dotyczy także tego, jak otoczenie społeczne traktuje starszych ludzi: *młodzi już nie chcą mnie słuchać, wnuki już nie lgną do mnie, jak wtedy, gdy były małe, już nie ma nikogo, dla kogo mógłbym być autorytetem*.

W starości ludzie zaczynają inaczej spostrzegać czas – wiedzą, że mają go coraz mniej, zwłaszcza w proporcji do lat przeżytych, dlatego zaczynają z większą rozwagą nim dysponować. Dean K. Simonton (1993), analizując związek między wiekiem a twórczą produktywnością, stwierdził, że jakkolwiek twórcy w młodszym wieku, w okresie swej najwyższej produktywności, są autorami bardziej znaczących dokonań niż osoby osiemdziesięcioletnie, to ci ostatni rzadko poświęcają swą twórczą aktywność rzeczom przypadkowym lub bez znaczenia.

Ich niepewność dotycząca czasu, który im pozostał do dyspozycji, sprawia, że ostrożnie planują. I tu także pojawia się określenie *jeszcze*, dotyczące tego, co jeszcze chciałoby się przeżyć, czego doczekać: *jeszcze chciałabym zatańczyć na ślubie wnuka, być na pierwszej komunii wnuczki, odbyć egzotyczną podróż, o której latami marzyłem*. Ale czasem w antycypowaniu przyszłości pojawia się też *już nie* i wtedy stary człowiek stwierdza z żalem: *już nie zobaczę więcej swego brata, który przyjechał do mnie z wizytą z Kanady, już nie polecę do niego, już nie dam rady spędzić wakacji na południu Europy, już nie dożyję ślubu swojej wnuczki* itd. Zofia Stryjeńska, mieszkając pod koniec życia w Genewie, pisała do swojej przyjaciółki, że patrząc w jesieni na drzewa, tęskni do polskich łąk i bardzo *chciałaby jeszcze* przed śmiercią zobaczyć polski las mieszany: świerki, olchy, dęby (Kuźniak 2015: 331). To silne odczuwanie upływu czasu, to pewnego rodzaju ściganie się z czasem jest doświadczeniem każdego starego człowieka. Wyścig z czasem wzmaga się zwłaszcza wtedy, gdy dochodzi do załamania się jego stanu zdrowia, gdy dzięki medycznej interwencji udaje mu się wrócić do równowagi i jeszcze kontynuować aktywność, na której mu zależy.

Wydłużenie życia człowieka spowodowało na szeroką skalę możliwość poznania przez starsze pokolenia swoich wnuków i prawnuków. O ile jeszcze w pierwszej połowie XX wieku wiele dzieci znało swoich dziadków tylko z opowiadań rodziców, bo nigdy nie miało okazji poznać ich osobiście, to współczesne dzieci mogą cieszyć się nie tylko obecnością dziadków, ale mają również możliwość poznania swych pradziadków. Dziadkowie i pradziadkowie mają się wtedy okazję radować z powodu odniesienia

prokreacyjnego sukcesu. Ale nie zawsze ma to miejsce. Często dziadkowie zaabsorbowani swymi problemami i własnym życiem nie znajdują w nim przestrzeni dla swoich wnuków. Zofia Stryjeńska w liście do swojej przyjaciółki pisała: „(...) na słowa «wnuki» fioletowieję na twarzy i natychmiast choruję. Z wnukami widuję się dwa razy na rok i to mi wystarcza" (Kuźniak 2015: 326). Jej wnuki potwierdzały, że unikała z nimi kontaktu i na ulicy lub w autobusie udawała, że ich nie dostrzega. Gdy zapraszała je do kina, kupowała dla siebie bilet w innym, odległym rzędzie, a gdy seans się kończył, znikała, nie żegnając się z nimi. Tłumaczyła, że przeszkodę w relacjach stanowi bariera językowa (wnuki nie mówiły po polsku, ona słabo po francusku). Tak naprawdę unikała ich chyba z tego powodu, że nie godziła się ze swoją starością. Mając prawie osiemdziesiąt lat, w liście do przyjaciółki używa określenia „starszość" „Piszę o starszości, nie o starości, bo jak się ma takie ruchome przepony jak my, tam może być mowa o lekkim fiołku, a nie o starości" (Kuźniak 2015: 330).

Starość jest także okresem dokonywania życiowych bilansów – co zrobiłem, a co zaniedbałem, jakie były źródła popełnianych przeze mnie błędów, których już najczęściej nie można poprawić. Z czego czuję dumę, czego żałuję, czego się wstydzę. Erik Erikson (2012) wyniki tego bilansu łączy z lękiem przed śmiercią – gdy bilans dokonań i zaniedbań jest ujemny, a śmierć zbliża się nieuchronnie, człowieka ogarnia rozpacz, a wraz z nią lęk przed śmiercią. Biografka Tamary Łempickiej (Claridge 2004), pisząc o wielkim lęku artystki przed śmiercią, dziwi się w kontekście tego, że wielokrotnie podkreślała ona, że jest osobą wierzącą i praktykującą. Wiara nie zawsze jest lekarstwem na lęk człowieka przed śmiercią, chociaż taka między innymi jest jej rola. Seniorzy pozostający w długim związku małżeńskim bardziej niż swojej śmierci boją się tego, że śmierć zabierze im najbliższą osobę.

Pogarszająca się kondycja organizmu, zmniejszająca się perspektywa życiowa dotycząca planowania przyszłości, strata wielu cenionych wartości: bliskich, pracy, dochodów, prestiżu, często również autorytetu to doświadczenia dotykające większości ludzi w starości. Są jeszcze takie doświadczenia, jak poczucie smutku, samotności, wycofywanie się z szerszego życia towarzyskiego, konflikty i dramatyczne zrywanie kontaktów z przyjaciółmi i rodziną, które mają bardziej zindywidualizowany charakter.

METODA

Prezentowaną analizę percepcji doświadczania własnej starości przez wybitnych twórców prowadzono na podstawie studiów biografii, autobiografii, dzienników, listów, wspomnień i udzielonych przez nich wywiadów. Korzystano tylko z takich biografii, w których autorzy podawali wykorzystywane źródła. Narracje dotyczące starości potraktowano jako formę strukturyzującą doświadczanie tego okresu życia. Zastosowano jakościową metodę analizy zdarzeń życiowych i specyficznych doświadczeń biograficznych (zob. Bartosz 2000). Narracje autobiograficzne są właściwą metodą stosowaną w poszukiwaniu specyfiki doświadczania siebie w świecie przez osoby wyjątkowe, nie zawsze podlegające prawidłowościom wyznaczanym przez psychologiczne badania o charakterze ilościowym (Żurko 2008). Wypowiedzi twórców traktowano z uwzględnieniem perspektywy konstruktywistycznej, to znaczy dostrzegano w przytaczanych narracjach nie tyle obiektywne odwzorowanie rzeczywistości, ile jej interpretację. Celem badania prowadzonego z użyciem metody narracyjnej jest odczytywanie związków znaczeniowych narracji w kontekście określonych zdarzeń. Najszerszym i naturalnym kontekstem indywidualnych doświadczeń jednostki jest historia jej życia. Materiały biograficzne, treści zawarte w listach i dziennikach pozwalają na poznanie rozumiejące doświadczeń indywidualnych z perspektywy *post factum* (zob. Straś-Romanowska 2000).

NEGATYWNA POSTAWA WOBEC WŁASNEJ STAROŚCI

Kazimierz Kutz, artysta o poważnym dorobku[1], wypowiedział się na temat starości w felietonie zatytułowanym *Podróże w czasie*

[1] Kazimierz Kutz – reżyser czterech kultowych filmów o Śląsku: *Sól ziemi czarnej* (1969), *Perła w koronie* (1971), *Paciorki jednego różańca* (1979), a także filmu o pacyfikacji kopalni „Wujek" podczas stanu wojennego *Śmierć jak kromka chleba* (1994). Wyreżyserował też kilka wybitnych sztuk teatralnych dla telewizji, między innymi *Do piachu* Tadeusza Różewicza (1989). Inicjator i wieloletni szef festiwalu reżyserów w Katowicach „Interpretacje". Autor powieści autobiograficznej *Piąta strona świata* (Kutz 2010) oraz wydanej w roku 2017 książki *Fizymatenta* zawierającej felietony Kutza pisane do „Gazety Wyborczej" w latach 2004–2016. Zaangażowany politycznie, był senatorem. Trzykrotnie zmieniał partie polityczne, będąc kolejno członkiem Unii Wolności,

w lutym 2008 roku (Kutz 2017) oraz w obszernym wywiadzie udzielonym w grudniu 2014 roku Aleksandrze Pawlickiej dla „Newsweeka" (nr z datą 1–7 XII). Artysta ujawnił swój jednoznacznie negatywny stosunek do własnej starości. Jego wypowiedzi zasługują na uwagę, bo Kutz jako artysta wykazał się wysokimi kompetencjami introspekcyjnymi i szczegółowo opisał problemy swego wieku. W felietonie z 2008 roku stwierdził: *to, co w mojej egzystencji nowe, wiąże się ze starością, której człowiek nie wybiera, sama przychodzi* (s. 109). Podkreśla, że czuje się nieustannie spychany przez młodych ludzi do rowu, bo młodzi nie lubią starych. Ma na to dowód: *We wszystkich obelgach, które dostaję ostatnio w listach czy internetowych klikach, co druga jest obelgą na moje lata, jakby starość była przestępstwem* (s. 109). Następnie stwierdza, że wskutek wszystkich niedogodności starości należy przyjąć inną strategię życia, czyli *trzeba przestawić się z życia orła na egzystencję wróbelka* (s. 110). Wylicza wszystkie niedogodności starości: *Starość to walka o przedsięwzięcia minimalne. O programy blisko gleby: bo oddech krótszy, sen płytszy, zadyszka powyżej piętra, słuch zredukowany, bo tony niskie już zamglone, rozmowy intymne prowadzi się na migi, zasmażki wstrząsają wątrobą a kieliszek czystej jest górną normą* (s. 110).

W wywiadzie dla „Newsweeka" udzielonym sześć lat później Kutz mówi, że ma już 85 lat i powinien dać sobie spokój i pozostać w dołku: ćmić fajeczkę, hodować gołąbki i nie robić nic, jednak on na to nie wyraża zgody. Stwierdza: *Próbuję trzymać gardę. Gra ze starością stała się dla mnie rodzajem sportu. Cierpię, ale wciąż boksuję*. Gdy dziennikarka stwierdza, że dla większości ludzi starzenie się jest procesem wstydliwym i dlatego nie lubią rozmawiać o starości, Kutz konstatuje: *Człowiek nie lubi mówić o sobie źle, a innej wersji starości nie ma. Starość jest okropna, obrzydliwa, nieestetyczna. Oznacza, że już nigdy nie będzie fajnie i my nigdy już nie będziemy fajni. Ludzie od tej świadomości próbują uciec, ale to jest oszukiwanie samego siebie.* Artysta jest jednak świadomy tego, że tak ostra krytyka starości jest po części spowodowana jego porażką polityczną i to ona spowodowała tak głęboką niechęć do starości.

PO i Partii Palikota. Po przegranej w wyborach do Parlamentu Europejskiego wycofał się z aktywności politycznej. Zmarł 18 grudnia 2018 roku w Warszawie.

POCHWAŁA STAROŚCI

Są jednak twórcy, dla których starość nie stała się utrapieniem i przykrą niespodzianką. Do nich należy między innymi światowej sławy polski kompozytor i znany muzyk Tomasz Stańko. Zupełnie w innym tonie niż wypowiedź Kazimierza Kutza utrzymana jest ocena własnej starości przez tego artystę w wywiadzie udzielonym dla „Wprost" (11.01.2015) *Ja lubię starość. Jak wszyscy narzekają, tak ja ją lubię. Bo w naturalny sposób godzę się z pewnymi konsekwencjami wynikającymi z sytuacji. Oczywiście robię pewne zabiegi. Staram się żyć zdrowiej niż 15 lat temu. Staram się zwalniać czas, jeżdżąc między Warszawą a Nowym Jorkiem, bo jak się jest zajętym, czas zwalnia. Uczę się tego czasu odpowiednio używać.*

Tomasz Stańko wciąż koncertuje i to z tak młodymi muzykami, że mogliby być jego wnukami, lecz w przeciwieństwie do Kutza nie czuje się przez nich, zdominowany, zepchnięty na margines. *Bardzo lubię grać z młodymi muzykami. Oni są zupełnie innymi obserwatorami jak ja.* (...) *Uczę się od nich pewnego typu spojrzenia na świat*. Zapytany przez dziennikarkę o to, czy myśli o upływającym czasie, Stańko odpowiada: *Tak, ale przechodzę nad nim do porządku dziennego. Jestem w tej rzece życia, bez jakichś histerycznych ruchów, bez cofania się, patrzenia za siebie. Nie zamierzam siadać, idę do przodu.* Powodem spokoju ducha Stańki i zadowolenia z życia jest to, że nigdy nie porzucił muzyki i cały czas wykonuje lubianą przez siebie pracę. *Mam lekką pracę. I wygodną. Ćwiczę cały dzień, obracam się wokół tej trąbki, muzyki.* Trzeba bardzo lubić grę na trąbce, żeby koncertowanie na tak wymagającym instrumencie uznać za lekką pracę. Zapytany o to, co zrobi, gdy przyjdzie czas, że już nie będzie mógł wejść na scenę, Stańko odpowiada spontanicznie *Nie chciałbym, żeby przyszedł*. Na pytanie czy wobec tego ma jakiś plan awaryjny, odpowiada: *Nie, tego się raczej nie miewa. Ale ja w ogóle o tym nie myślę. Jak się okaże, że nie mogę grać, zajmę się czymś innym.* Elliot Aronson (2011), analizując drogę swego życia, zastanawiał się, który etap swego 78-letniego życia uważa za najlepszy, i sam sobie odpowiedział: *Uwielbiam wszystkie* (...) *Gdybym musiał wybrać ulubiony etap, powiedziałbym, że jest właśnie teraz. Sądzę jednak, że moja odpowiedź byłaby taka sama w każdym miejscu na tej drodze.* Mimo utraty wzroku ten zaliczony do najwybitniejszych przedstawicieli swego zawodu w XX wieku psycholog nie czuł się unieszczęśliwiony przez swą starość. Również 85-letni amerykański profesor, specjalista

z psychiatrii, terapeuta, autor książek Irvin D. Yalom, udzielając Paulinie Pająk wywiadu dla „Charakterów" (nr 1, 2017), stwierdził: *Wedle wszelkich miar jestem stary. Ale nigdy nie byłem szczęśliwszy*.

Krzysztof Penderecki, który w 2013 roku ukończył 80 lat, w wywiadzie dla „Forbes Life" (jesień, 2013) przedstawił Ewie Dziekańskiej swoje plany. Ukończył nową wersję *Diabłów z Loudun*. Następnie przystąpił do komponowania na zlecenie Wiedeńskiej Opery, swojej piątej opery *Fedry*, ale już planował komponowanie następnej – *Austerii* na podstawie powieści Juliana Stryjkowskiego do libretta Antoniego Libery. *Im jestem starszy, tym większą mam ochotę coś robić,* powiedział Krzysztof Penderecki w wywiadzie. Kompozytor pasjonuje się też architekturą i dendrologią. Kupił liczący 200 lat, zdewastowany dworek w Lutosławicach, który został pieczołowicie odbudowany, wspaniale wyposażony a całość została zaprojektowana przez Krzysztofa Pendereckiego, podobnie kolekcja drzew tworząca imponujący ogród z czterema altanami, stawem oraz ogrodem włoskim, angielskim i japońskim. Jest też Europejskie Centrum Muzyki z salą koncertową na 650 miejsc oraz część hotelowa. Jest to wzorcowy ośrodek doskonalenia zawodowego dla zdolnej młodzieży. Autorka wywiadu po rozmowie z kompozytorem tak go określiła: „Dowcipny, pogodny, sympatyczny. Zawsze w dobrym humorze. Widać, że nie lubi marnować czasu i potrafi być stanowczy". Dziennikarka nie dopatrzyła się w nim zgryźliwości ani zniecierpliwienia. Wypełniony pracą szczęśliwy żywot.

STAROŚĆ I CZAS

Starość dla wielu osób jest zaskakująca, ponieważ orientują się, że lata życia tak szybko upłynęły, że nagle przyszło im się zmierzyć z własną starością. Zofia Stryjeńska w dzienniku narzekała, że życie nie jest dobrze urządzone, biorąc pod uwagę czas, jaki człowiek ma do dyspozycji. Pierwsze trzydzieści lat życia to czas na dojrzewanie i popełnianie błędów. Następne trzydzieści lat to czas na naprawianie szkód, jakie spowodowało się przez okres dojrzewania. Mija okres poprawiania błędów i oto: *Cicho i niespodziewanie nadchodzi „60 lat" i zaczyna się nieład i niewiara, gorączka użycia, prędkie przebieganie repertuaru. Postępująca skleroza wywołuje gorycze pesymizmu, trwogę o własną zwiędłą skórę,*

chciwość, złowrogą zawiść, zachłanność na zaszczyty itp. Mało wspaniałe, a wstrętne stany uczuciowe (Kuźniak 2015: 329). Pyta samą siebie, za co to wszystko? Czy to kara za grzechy? I sama sobie odpowiada: nie, to tylko rozkład fizjologiczny.

W cytowanym wywiadzie z Kazimierzem Kutzem znajdziemy stwierdzenie, że *starość to dramatyzm nieodwracalnego.* Człowiek musi mieć świadomość, że utracone zdrowie i uroda już nie wrócą. Ich pogarszająca się jakość są dla człowieka najlepszym świadectwem upływu czasu. W obszernym wywiadzie książkowym udzielonym Renacie Kim przez liczącego 78 lat Andrzeja Żuławskiego, pisarza i reżysera filmowego, artysta stwierdza, że *teraz, gdy obserwuję, że skóra się marszczy i więdnie, że zęby już nie są takie jak dawniej, a pod oczami pojawiły się wory, to jest mi przykro* (Kim 2011: 10). Aktor teatralny i filmowy, reżyser i autor scenariuszy 69-letni Jerzy Stuhr w wywiadzie udzielonym w roku 2016 Katarzynie Kubisiowskiej w „Tygodniku Powszechnym" stwierdza: *Robię analizę swojej twarzy, by wiedzieć, do czego się jeszcze nadaje. Ale gdy nie patrzę w lustro, to jestem bardzo młody i wciąż potrafię się wzruszać* (Kubisiowska 2016: 10). Zatem podstawowym warunkiem, który pozwoli człowiekowi – także aktorowi – nie odczuwać ciężaru swego wieku, jest unikanie lustra, które zmusza do spojrzenia na swą fizyczną stronę z dystansem i wtedy dostrzeganie własnej starości staje się oczywiste. Stuhr zacytował słowa aktorki Zofii Czerwińskiej, która mówi o sobie samej: *Jak patrzę w lustro, to się pytam: Pani do mnie?* (Kubisiowska 2016: 12). Okazuje się, że człowiek jakby nie nadąża za przemianami fizycznymi, psychicznie czuje się wciąż młodo, gdy tymczasem zewnętrzne, fizyczne zmiany sygnalizują starość. W cytowanym wywiadzie Andrzeja Żuławskiego artysta zapewnia: (...) *Proszę nie uważać, że uroda i jej przemijanie to naczelny temat mojego życia. Choć niestety bardzo często doznaję szoku, jak widzę, iluż to kobiet nie poznaję na ulicach. A to była taka śliczna dziewczyna. Inteligencja została, wdzięk ciągle jest, ale twarz jest nieznana. I myślę, że robię na innych dokładnie takie samo wrażenie* (Kim 2011: 11).

Twórcy mają świadomość istnienia rozdźwięku między fizycznym wyglądem i psychicznym samopoczuciem. Hans Christian Andersen w dniu swoich sześćdziesiątych piątych urodzin pisał w liście: *powszechnie uważa się, że to późny wiek, a w mojej duszy jest jednak młodość, najlepiej czuję się z młodymi, mimo to czas zmierza do wymarszu, jestem teraz w pierwszym szeregu tych, których Pan powoła do siebie – ale kiedy? Akurat*

teraz mam taki apetyt na życie! (Wullschläger 2005: 458). Autor jest w doskonałej formie i z zapałem pracuje nad nowymi baśniami i powieścią.

Kazimierz Kutz stwierdza w wywiadzie, że starość zmusza człowieka do rewizji tworzonego przez całe życie obrazu siebie. Przez całe życie mozolnie budujemy swój pomnik, a potem jego cień wlecze się za nim. Jesteśmy przekonani, że nasze wszystkie dokonania sprzed starości świadczą o naszej cenie, podczas gdy brak kolejnych dokonań sprawia, że ta cena spada. *Jestem towarem z minionego sezonu, kończy mi się okres przydatności. Cały czas dokonuję obniżenia swojej ceny ustalonej w najlepszych dla mnie czasach* (Pawlicka 2014: 20). Twierdzi, że lepiej samemu dokonywać przeceny siebie, niż czekać, aż zrobią to inni. Starość jest okrutna, musimy być dla siebie bezlitośni, zrobić remanent i wyrzucić stare kostiumy, w których już nie jest nam do twarzy.

Kutz podkreśla, że starości trzeba się uczyć. Przeżywa się ją równie intensywnie, jak młodość, tylko *á rebours.* W starości, podobnie jak w młodości, trzeba wciąż zdobywać nowe umiejętności. Tylko w młodości pędzi się do przodu, a w starości trzeba walczyć, by nie cofać się za bardzo. *W młodości wszystko jest nadzieją, w starości lękiem. Ale jedyny sposób, by tę starość dało się skonsumować, to uczyć się jej mądrze i z pokorą* (Pawlicka 2014).

Tak więc wybitny twórca sam musi decydować o tym, kiedy, w którym momencie swego życia się ograniczać, kiedy j u ż n i e kontynuować danej aktywności bądź to z lęku przed brakiem zdrowia i sił, bądź w obawie przed śmiesznością. Wybitny i popularny pisarz amerykański, 75-letni Kurt Vonnegut po opublikowaniu w roku 1997 powieści *Trzęsienie ziemi* oznajmił koniec swej literackiej działalności. Jednak we wrześniu 2005 roku 83-letni pisarz wydał zbiór opowiadań *Człowiek bez ojczyzny*, a książka ta znajdowała się przez sześć tygodni na liście niebeletrystycznych bestsellerów. Zapytany, dlaczego zapowiedział koniec pisarstwa, odparł: *liczyłem na to, że wcześniej umrę* (Shields 2015: 544). Rozpoczął potem jeszcze jedną książkę, nigdy niewydaną, pod roboczym tytułem *Gdyby Bóg żył dzisiaj*, jednak utknął w martwym punkcie i nie udało mu się jej skończyć. Pytany o książkę przez dziennikarza odpowiedział, że nie ma siły dalej pracować, jest już potwornie zmęczony. *Szkoda, że pan nie widział, jak teraz wygląda Mozart. Jestem stary, na litość boską* (Shields 2015: 544). W oczekiwaniu na śmierć raz wydał książkę, a raz nie miał siły jej dokończyć.

Na rok przed śmiercią choremu na raka wątroby Andersenowi dokuczały bóle brzucha, był uwięziony w domu. Niedyspozycje fizyczne mimo dotkliwego bólu mniej go martwiły od faktu, że całkowicie stracił motywację do pisania. W liście do zaprzyjaźnionej z nim pani Melchior pisał: *Baśnie nie przychodzą mi do głowy. To jakbym wypełnił baśniami wszystkie stopnie koła. Czego to mi nie opowiedziały róże, a nawet ślimaki, gdy spacerowałem. Spostrzegam szeroki liść lilii wodnej – już skończyła na nim podróż Calineczka.* (....) *W lesie pod starymi dębami muszę sobie przypomnieć, że stary dąb już dawno mi wyjawił swój ostatni sen. I nie mam nowych, świeżych wrażeń, jakie to smutne* (Wullschläger 2005: 473–475).

Wobec tej twórczej niemocy Andersen wykorzystał inną swą zdolność – zaczął robić wycinanki. W tego rodzaju aktywności pod koniec życia znalazła ujście jego nieustająca potrzeba wyrażania własnej wizji świata i dzielenia się nią z innymi. Potrafił za pomocą nożyczek wyczarowywać piękne i bogate treściowo obrazy. Ostatnia wycinanka, którą zrobił w 1874 roku 69-letni Andersen dla Dorothei Melchior, jest złożoną kompozycją zawierającą wiele jego ulubionych postaci: pierrota, damę dworu z wachlarzem, anioła, małą tancerkę, ale także pewne aluzje do śmierci: kruka i czaszkę. Dużo satysfakcji dostarczało mu również sporządzanie dużego parawanu z kolażami, który zawierał osiem części. Każdą z nich poświęcił kulturze innego kraju.

Ważną rzeczą jest, żeby człowiek nie żałował straconych dni. Gdy autorka wywiadu z Tomaszem Stańko zapytała go, czy żałuje, że czegoś w życiu nie zrobił, odpowiedział jednym słowem: nie. Podobnie nie ogląda się za siebie cytowany tu Aleksander Tarnawski. Gdy dziennikarz prowadzący z nim wywiad zapytał, czy żałuje tego, że został cichociemnym, liczący 93 lata weteran wojenny odpowiedział: *Nigdy niczego nie żałowałem. Ja mam taki charakter, że patrzę tylko w przyszłość. W moim wypadku potrwa góra kilka lat, ale i tak mnie najbardziej interesuje. Przeszłość nigdy mnie nie zajmowała. Z tyłu, proszę pana, nie ma nic* (Ćwieluch 2015). Zapytany o to, czy żałuje czegoś w życiu, odpowiada również krótko: *Nie. Żałowanie nie ma sensu. Za swoje życie odpowiada się nie przed sądem, ale samym sobą. Nikt nie osądzi nas lepiej, niż my sami, bo znamy się najlepiej.*

W jednym ze swoich esejów opublikowanych w roku 1952 Tomasz Mann, licząc 77 lat, wygłosił pochwałę przemijania, uznając, że dopiero ono nadaje życiu wartość, godność i czyni je interesującym. *Tam, gdzie nie ma przemijalności, początku i kresu, narodzin i śmierci, tam nie ma też*

czasu – bezczasowość jest zatrzymaną nicością, tak samo dobrą i złą jak ona, absolutnie nieprzemijającą (Kurzke 2005: 587).

RELACJE SPOŁECZNE W STAROŚCI

W podręcznikach psychologii rozwojowej (Bee 2004; Straś-Romanowska 2011) zwraca się uwagę na fakt, że starość człowieka wiąże się z ograniczaniem kontaktów społecznych, z zawężaniem ich do rodzinnego grona i do najbliższych przyjaciół. Wiele czynników o tym decyduje – złe samopoczucie fizyczne ogranicza mobilność seniorów, zakończenie aktywności zawodowej i przejście na emeryturę od razu zmniejsza liczbę tych kontaktów, również odchodzenie bliskich osób wskutek choroby i śmierci. Kurt Vonnegut pytany, dlaczego przestał chodzić na przyjęcia – nawet takie, które poświęcone są świętowaniu jego osiągnięć, stwierdził, że wtedy zamiast świętować, cały czas myśli o stracie nie widząc znajomych twarzy. *Straciłem siostrę, brata, redaktora, wydawcę. Odeszło całe pokolenie. Starzy kumple z wojska, koledzy, rodzina* (Shields 2015: 541). W tej sytuacji pisarzowi nie odpowiadały interesujące go dawniej spotkania literackie.

Inne były okoliczności ograniczenia kontaktów społecznych przez bardzo towarzyskiego i zawsze otoczonego tłumem wielbicieli Andersena. Autor baśni był podziwiany i podejmowany przez koronowane głowy w całej Europie, będąc jedną z najsłynniejszych żyjących wówczas postaci. Kiedy zachorował na raka, bardzo cierpiał i musiał zrezygnować z uczestnictwa we wszelkich imprezach. W liście do przyjaciela pisał: *moja rekonwalescencja postępuje bardzo powoli, mam chorą wątrobę i nie mogę odzyskać sił, nie mogę jak dawniej rzucić się w życie towarzyskie, chodzić jak kiedyś do teatru i co najgorsze, nie czuję się na siłach, by cokolwiek pisać* (...) *siedzę sam w moich pokoikach, podczas gdy na zewnątrz toczy się życie* (Wullschläger 2005: 473).

John Ronald Reuel Tolkien, twórca kultowych postaci Hobbita i Władcy Pierścieni, był również profesorem Uniwersytetu Oxfordu lubiącym towarzystwo kolegów, dyskusje i polemiki z nimi. Doskonale czuł się w męskim towarzystwie. Jego brak odczuwał po odejściu na emeryturę, a także wtedy, gdy koledzy umierali ze względu na wiek. Gdy w wieku 64 lat zmarł jego przyjaciel Clive S. Lewis, Tolkien napisał do jego

żony: *Dotąd odczuwałem to, co zwykle jest udziałem człowieka w moim wieku: czułem się jak stare drzewo, które traci po kolei wszystkie liście; to natomiast odczułem jak cios topora przecinający korzenie* (Carpenter 2016: 341). Natomiast zainteresowanie nim jako autorem kultowych książek stanowczo mu nie odpowiadało. Męczyły go listy i prezenty od fanów, przeszkadzało zainteresowanie jego osobą, naruszanie prywatności.

Gdy w roku 1959 liczący 67 lat Tolkien odszedł na emeryturę, zaczął odczuwać głęboki smutek, czemu dawał wyraz w swoim dzienniku: *Życie jest szare i ponure. Niczego nie mogę zrobić, miotając się w czterech ścianach między przemieszczeniem a nudą, niepokojem a brakiem skupienia. Co mam robić? Dać się wessać jakiemuś hotelowi, domowi starców czy klubowi bez dostępu do książek i kontaktów z ludźmi? Boże, miej mnie w swojej opiece!* (Carpenter 2016: 342). Musiał na nowo zdefiniować siebie w tej sytuacji. Postanowili z żoną zmienić miejsce zamieszkania, kupić dom i nie zdradzać nikomu nowego adresu.

Wybór padł na Bournemouth, nieciekawą nadmorską miejscowość, którą znała i lubiła żona, bo kilka razy jeździła tam na wakacje i miała przyjaciół, którzy na starość sprowadzali się właśnie do tego miasteczka. Żona Tolkiena doskonale się czuła w towarzystwie mieszkańców mieściny. Tolkien cieszył się szczęściem żony, chociaż sam tęsknił do ludzi takiego samego jak on pokroju, cierpiał z powodu braku kontaktów z towarzystwem akademickim Oksfordu. W tej sytuacji ratunkiem dla niego były kontakty z rodziną oraz odwiedziny przyjaciół. Szczególnie cieszyły ich wizyty wnuków, oboje z żoną byli dumni z bycia dziadkami. Zadowolenie żony, anonimowość, brak kłopotów finansowych sprawiły, że skłonny do nastrojów przygnębienia Tolkien w nowym miejscu zamieszkania odczuwał je rzadko (Carpenter 2016).

Stanisław Lem miał swój sposób na izolowanie się od innych. Do nikogo, nawet do syna, nie zwracał się wprost, lecz robił to za pośrednictwem swojej żony Barbary. W sklepie prosił zatem: *Basiu powiedz tej pani, żeby mi podała buty w czarnym kolorze*. Co więcej, również w domu obowiązywała ta forma zwracania się do syna, gdy rodzina siedziała przy stole, np. *Basiu powiedz Tomkowi, że dziś nie pójdziemy na spacer* (Lem 2009).

Starym ludziom zdarza się również tracić cierpliwość wobec bliskich i zrywać z nimi kontakt. Blisko osiemdziesięcioletni Kurt Vonnegut uciekł z Nowego Yorku i zamieszkał w niewielkiej miejscowości w Northampton

w wynajętym mieszkaniu. Studentce zainteresowanej powodem wyjazdu powiedział, że nie był już w stanie znosić nieustannej kłótni żony z ich nastoletnią córką. Żonie przesłał dokumenty rozwodowe, których nie chciała przyjąć. Ze swej dobrowolnej separacji nie był zadowolony, skarżył się przyjacielowi, że żyje jak pustelnik na odludziu i w celibacie. Stał się natrętny i niemiły dla otoczenia. Wreszcie dał za wygraną i wrócił pod jarzmo żony, jako pokonany w walce o niezależność. Ta podyktowała nowe warunki mieszkania pod jednym dachem: zakaz palenia w domu, tylko jeden drink dziennie, ścisła selekcja przyjmowanych w domu znajomych.

Posiadając żonę i szczęśliwą rodzinę, sześćdziesięcioletni Jarosław Iwaszkiewicz przeżył żarliwą miłość, którą obdarzył młodszego od siebie o ponad trzydzieści lat pięknego, ciężko chorującego na gruźlicę robotnika Jurka. Był on najbardziej kochanym spośród dość licznego grona kochanków pisarza. Anna, żona Jarosława, wiedząc, jak bliską osobą jest on dla jej męża, starała się, jak mogła, wspierać go w chorobie oraz pocieszać rozpaczającego po jego stracie męża. W roku 2017 pod tytułem *Wszystko jak chcesz* ukazały się listy Jarosława Iwaszkiewicza do Jerzego Błeszyńskiego. Są one poruszającym dokumentem obrazującym trwający przez siedem lat romans, zakończony śmiercią na gruźlicę zaledwie dwudziestosiedmioletniego kochanka. Ta tragiczna miłość tak uskrzydliła pisarza, że jej zawdzięczamy takie utwory Iwaszkiewicza, jak *Kochankowie z Marony*, *Tatarak*, a także *Sławę i chwałę.*

W czasie trwania romansu Iwaszkiewicz napisał kilkaset listów do Jerzego, pełnych najżarliwszych emocji. W liście pisanym ze Stawiska szesnastego maja 1958 roku, zaniepokojony tym, że ukochany nie dość dba o swoje zdrowie, Jarosław pisał do Jurka: *Jesteś mi wszystkim: kochankiem i bratem, śmiercią, życiem, istnieniem, słabością i siłą... a przede wszystkim siłą, czymś, co podtrzymuje we mnie resztki życia i daje złudzenie młodości, co mi pomaga patrzeć na liście, tęczę, kwiaty i piękne kobiety – co tworzy zasadniczą plecionkę mojego życia, na czym dopiero wyrosła moja twórczość, cały mój byt. Musimy istnieć, mój Jurciu, dopóki nie powstanie trzeci tom „Sławy i chwały" – zadanie mojego życia – które zeschnie jak liść bez Twojego życia* (Król 2017: 143).

Zakochany bezgranicznie w Błeszyńskim Jarosław nie szczędził nakładów finansowych dla swego kochanka, a także wspierał jego rodzinę (żona i dwoje dzieci). Jurek zaś był tak jak Jarosław biseksualistą, z tym że homoseksualne kontakty przynosiły mu konkretne profity, zaś emocjonalnie

ciągnęło go do kobiet. Będąc w związku z Jarosławem, nie stronił od przygód z kobietami, co Jarosław bardzo potępiał. Gdy Jurek, nie przyznając się do tego, pożyczył od Jarosława samochód, by pojechać do Bydgoszczy do kobiety, z którą chciał sobie ułożyć życie, w liście z 5 października 1958 roku Jarosław pisał między innymi: *Chcesz wziąć „dupę w troki" i przenieść się do Bydgoszczy. Dobre to jest, kiedy zjawiasz się piękny i elegancki, własnym samochodem, kiedy Jóźwiakowa wpatrzona w Ciebie – ale kiedy się okaże, skąd masz samochód, ubranie i do najdrobniejszego szczegółu tego, co posiadasz – i że poza tym żadnych dochodów nie masz, nie wiem, co na to powiedzą rodzice Lilki. A przy tym trochę mi wstyd za Ciebie* (...) *że się wpakowujesz tak ordynarnie „na kocią łapę" żonaty, dzieciaty, nierozwiedziony, z żonatą, dzieciatą, bez żadnego wstydu. I to „mój Jurek", którego zawsze miałem za dżentelmena* (Król 2017: 235).

W dalszym ciągu tego listu Jarosław stwierdza, jakiego zachowania od Jurka oczekuje, i oświadcza, że to są warunki, od których zależy to, czy będzie wypłacał Jurkowi dalej pieniądze. Stawia jednak ultimatum: albo ja, albo Lilka. Liczy na to, że Jurek dobrze się zastanowi, zanim podejmie decyzję.

Istnieją sytuacje, gdy starzy ludzie czują się zaniedbywani przez najbliższych. Kiedyś normą było odwiedzanie przebywających w sanatorium kuracjuszy, pisanie do nich listów i telefonowanie. Tymczasem zawsze towarzyski, pełniący ważne funkcje, mający wielu przyjaciół Jarosław Iwaszkiewicz tak użalał się nad sobą w swoim *Dzienniku* we wpisie z 25 marca 1958 roku: *Na pewno nie ma na świecie człowieka w moim wieku, z taką rodziną rozrodzoną, z taką ilością przyjaciół, który by był tak opuszczony jak ja. Dnie takie jak dzisiaj to właściwie jest dno koszmaru. Tylko się należy dziwić, że człowiek wytrzymuje coś podobnego – i to dobrowolnie. Wygnanie, więzienie, obóz – to tylko da się porównać z moimi tegorocznymi przeżyciami w Rabce. Jurek, Hania, Marysia, Kolankowska, redakcja – mają mój telefon, mogą po prostu zatelefonować, jeżeli im się nie chce pisać.* (...) *Nikt nie pisze, nikt nic nigdy nie prześle. Zadziwiające. A wszyscy ode mnie chcą czegoś. Czegoś to nawet przesada, wszyscy chcą pieniędzy. Więcej nic. Muszę zarabiać dla wszystkich, to przerażające* (Iwaszkiewicz 2010: 213).

Pełen napięć był związek dwóch pisarek, Marii Dąbrowskiej i Anny Kowalskiej – obie miały orientację biseksualną. Maria Dąbrowska była mężatką, ale jej mąż zmarł młodo, a Dąbrowska przez szereg lat była

partnerką żonatego, nigdy nierozwiedzionego znacznie od niej starszego Stanisława Stempowskiego. Anna Kowalska była żoną swego znacznie od niej starszego profesora, jej akademickiego nauczyciela Jerzego Kowalskiego. Mieli jedno dziecko, córkę Marię. Maria Dąbrowska była bezdzietna. Obie panie wykształcone, z rozległą wiedzą o świecie zakochały się w sobie, będąc jeszcze w związkach heteropartnerskich. Sympatia, jaką Anna Kowalska darzyła Marię Dąbrowską, bardzo nie podobała się jej mężowi, który twierdził, że była służącą pani Dąbrowskiej (Kowalska, *Dzienniki*, 6 I 1945). Po śmierci partnerów obie panie wraz z córką Anny zamieszkały razem. Pozostały ze sobą przez dwadzieścia lat, lecz chociaż łączyły je wspólne zainteresowania, miały wspólne rozległe znajomości w świecie literackim, to spotkanie dwóch silnych osobowości musiało obfitować w liczne napięcia. Przede wszystkim zakochana bezgranicznie w Dąbrowskiej Anna musiała znosić liczne upokorzenia ze strony swojej partnerki. Dzięki postawie Marii Anny nigdy nie opuściło przekonanie, że związała się z osobą, której nie dorównuje ani sławą, ani talentem (Hartwig 2008: 8). Maria nie zrobiła nic, żeby Anna nie czuła się przez nią zdominowana. Zakochana Anna nie była jednak bezkrytyczna. Widziała egoizm partnerki. *Cenię niezwykłość jej* (...) *daru pisarskiego, pracy, charakteru. Cieszę się z jej powodzenia. Ale jednocześnie czuję się zmiażdżona. Nawet skromność tu nie wystarcza. Wymaga to wyrzeczenia. Niebycia* (Kowalska 2008). Kowalska czuje się wykorzystywana przez dominującą partnerkę. W swoich *Dziennikach* we wrześniu 1955 roku napisała: *Ale nikt się teraz nie domyśli, ile jest ze mnie we wszystkim, co teraz* [*ona*] *pisze. Tak dawniej we dworach, gdy latem przysłano róże cięte, wbijano łodygę w ogórek, aby róża się dobrze trzymała. Ja jestem tym ogórkiem.* Gdy Dąbrowska dała do poczytania partnerce przepisane na maszynie swoje dzienniki, Anna we wrześniu 1958 roku w swoim dzienniku napisała: *Ciekawa dla mnie lektura – przeżycie.* (...). *Wiele jest ze mnie – bez podania źródła. Widzę przytoczone moje lektury, moje powiedzenia – jako anonimowe lub raczej Maryjczyne*. W innym miejscu pisze: *To nieprawdopodobne! Dziewięćdziesiąt procent tego, co mówi i pisze, jest żywcem przeniesione z moich rozmów.* Anna żaliła się również na egocentryzm Marii, której nawet najżarliwsza miłość nie wystarcza. Nie to jej bowiem jest potrzebne, ale adoracja, uwielbienie, służenie jej i nieustanne zachwyty. Największy cios zadała Maria Annie wtedy, gdy nie tylko nie uwzględniła jej w swoim testamencie, na co zresztą Anna nie liczyła, ale

nie jej powierzyła opiekę nad swą spuścizną literacką, co dla wszystkich – łącznie z Anną– było zaskoczeniem (Kowalska 2008).

Tymczasem Maria przestała tworzyć, z największym wysiłkiem usiłowała zakończyć *Przygody człowieka myślącego*, a to, co pisała, zbierało bardzo słabe recenzje, których starano się jej nie udostępniać. Wreszcie Dąbrowska przestaje pisać, ale oczekuje tego samego od Anny, dlatego Kowalska pracuje przez jakiś czas ukradkiem. A jak na związek z Anną patrzyła Maria? Ostatnich 20 lat spędzonych z bezgranicznie w niej zakochaną Anną Maria skomentowała w *Dziennikach*:

> *Całe życie przeżyłam z mężczyznami i to było szczęśliwe życie. Może byłabym dotąd, jak wszyscy mi przepowiadali, radosna, młoda i silna, gdyby tak pozostało. Klęską mojego życia jest, że kończę je w towarzystwie kobiet* (23, XI. 1960).

Podobnie jak każdy człowiek, także wybitni twórcy, pragną dobrych relacji ze swymi dziećmi. Tamara Łempicka dzięki swemu talentowi, a także korzystnemu małżeństwu z majętnym niemieckim baronem była bardzo zamożną kobietą i dumną z tego, że część majątku zawdzięcza swemu talentowi i pracy. Miała jedną córkę Kizette oraz dwie wnuczki, jej córki. W dzieciństwie matka ją rozpieszczała, gdyż rywalizowało o jej względy z ojcem, z którym się rozwiodła. W dorosłości Tamara finansowała wystawne życie córki, której nie było na to stać, bo nigdy nie pracowała, a jej mąż był inżynierem geologii o skromnych dochodach. Nie żałowała również pieniędzy na swoje wnuczki, otaczając je luksusem. Uważała, że to upoważnia ją do sterowania życiem kobiet, które były na jej utrzymaniu. Była nieznośna i niedobra, często upokarzała córkę i to w miejscach publicznych, w obecności innych.

Z wiekiem Tamara miała coraz większe kłopoty ze zdrowiem, zwłaszcza z bezdechem, który powodował konieczność podawania jej tlenu. Kizette, która straciła męża po długiej jego chorobie, będąc w żałobie, starała się jak najlepiej opiekować matką, ale baronowa miała swoje humory i wciąż wszystkiego było jej mało. Wreszcie Kizette zmęczona fochami despotycznej matki wpadała w złość i wtedy krzyczała i rzucała przedmiotami, a krucha i słaba matka była przerażona i autentycznie bała się wybuchów złości córki. Miała jednak swój sposób na jej poskromienie – wydziedziczenie. Artystka siedem razy wzywała do siebie notariusza,

często w środku nocy, by zmieniać treść testamentu. Gdy uznawała, że córka jest jej oddana, zostawiała jej większość majątku, jeśli dochodziła do przeciwnego wniosku – całkowicie ją wydziedziczała (Claridge 2004).

Bardzo źle układały się relacje Alana Aleksandra Milne'a z jedynym synem Christoferem i nikt by nie przypuszczał, że powodem rozdźwięków między ojcem a synem stała się znana na całym świecie i uwielbiana zarówno przez dzieci, jak i dorosłych książka o Kubusiu Puchatku i jego przyjaciołach. Zanim Milne napisał *Kubusia Puchatka* miał na koncie powieści i sztuki pisane dla dorosłych. Jako dramatopisarz Milne zyskał wielką popularność i w latach dwudziestych XX wieku był najbardziej znanym i odnoszącym największe sukcesy brytyjskim dramatopisarzem (Thwaite 2009). Obecnie większość czytelników i wielbicieli *Kubusia Puchatka* nie wie i nigdy nie słyszała, że ich autor był znanym dramatopisarzem. Żaden z jego dramatów nie zyskał takiej popularności na świecie, jak ta pozycja dla dzieci. Autor nie był zadowolony z takiego obrotu sprawy, bo nie zamierzał zostać zapamiętany jako autor książek dla dzieci. Jego syn miał wprawdzie na imię Krzyś, ale od urodzenia nazywano go Billym, autor więc nie przewidział tego, że wszyscy czytelnicy bez zastrzeżeń będą utożsamiali go z bohaterem książki *Kubuś Puchatek*. Stał się więc najbardziej popularnym dzieckiem na świecie i często czytelnicy przybywający na spotkania autorskie woleliby spotkać się nie z pisarzem, lecz z jego synem. Dla syna, gdy był małym dzieckiem, ta nieoczekiwana popularność była atrakcją, Ale w miarę dorastania, zwłaszcza w okresie dojrzewania, znienawidził bohatera napisanej przez ojca książki i narzuconą mu tożsamość, a także ojca, sprawcę jego problemu. Ojca też przeraził ten fakt, dlatego zrezygnował z pisania książek dla dzieci. Usprawiedliwiał się, komentując tak swego bohatera: *Dla mnie zawsze był i pozostał dzieckiem mojej wyobraźni. Gdy o nim myślałem, widziałem go w lesie, mieszkającego w drzewie, jak prawdziwe dzieci nie mieszkają: nie w pokoju dziecinnym, gdzie dziecko o innym imieniu (przynajmniej w naszym domu) bawiło się swoimi zabawkami. Z tego powodu czułem się swobodnie, gdy o nim pisałem, i nie miałem wyrzutów sumienia z racji tego, że wystawiam własną rodzinę na widok publiczny* (Thwaite 2009: 362). Dużo czasu upłynęło, zanim dorosły już Christofer na nowo zbliżył się do ojca, zapominając o krzywdzie, jaką w jego przekonaniu wyrządził mu ojciec.

Na trzy lata przed śmiercią Milne miał wylew, lekarze zalecili operację, która, jak mniemali, albo go zabije, albo wyleczy. Operacja pogorszyła

jego stan zdrowia, został częściowo sparaliżowany, poruszał się na wózku, miał problemy z mówieniem, chociaż mógł pisać. Podczas trwania choroby syn odwiedził go tylko dwa razy. Stwierdził, że choroba bardzo ojca zmieniła, stał się ordynarny, wulgarny, drażliwy i uparty, nigdy wcześniej taki nie był. Ostatecznie w tych ciężkich czasach choroby doszło do zerwania przez Milne'a kontaktu z synem z powodu wywiadu prasowego, którego udzielił na temat ojca. Syn nie miał złych intencji, podkreślał, że wiele zawdzięczał ojcu, który uczył go gry w krykieta, matematyki, gry w golfa, zaznaczył jednak, że nigdy nie pozbędzie się niechęci do bycia „prawdziwym Krzysiem". Poza tym zarzucił ojcu, że nie poznał go wcześniej, niż przed ukończeniem dwunastu lat. *Już jako mały chłopiec nienawidziłem bycia Krzysiem* (...). *Mój ojciec trzymał się możliwie jak najdalej od dzieci. Byłem jego jedynym dzieckiem i spędzałem czas na ostatnim piętrze, w pokojach dziecinnych. Bardzo rzadko go widywałem* (...). *To matka przychodziła i bawiła się ze mną, a potem opowiadała mu o wszystkim, co robiłem i myślałem. To ona dostarczała większości materiału do książek ojca* (Thwaite 2009: 503).

Treścią tego wywiadu i w ogóle faktem jego udzielenia najbardziej oburzona była żona pisarza i dokładała wszystkich starań, żeby mąż się o nim nie dowiedział, jednak ktoś życzliwy, nie dopatrując się w nim niczego złego, udostępnił mu jego treść. Dla ojca był to bolesny cios. Postanowił wydziedziczyć syna, ale ostatecznie tego nie zrobił. Jeszcze dwa lata po ukazaniu się wywiadu, w jednym z ostatnich listów, napisanym bardzo nieczytelnym pismem nawiązywał do tego faktu: *Czytałaś artykuł Moona o mnie, który ukazał się w „Sunday Dispatch", gdy, jak sądzono, leżałem na łożu śmierci? Byłabyś oburzona. No cóż, straciłem go wiele lat temu* (...) (Thwaite 2009: 504).

STAROŚĆ A UMIERANIE

Śmierć zagraża człowiekowi w każdym momencie jego życia, a w starości jest mu do niej najbliżej. W starości „świadomość śmierci jest jednym z centralnych doświadczeń. Starość jest okresem, w którym rozmyślania o śmierci pojawiają się w sposób naturalny i ważne jest osobiste ustosunkowanie się do śmierci" (Timoszyk-Tomczak, Bugajska 2017: 462). Malejący dystans między życiem a śmiercią skłania starsze osoby

do myśli transcedentalnych, które silnie są związane z wiarą w istnienie określonej formy życia po śmierci. Myśl o śmierci budzi u wielu osób lęk, lecz nie u wszystkich.

W wywiadzie udzielonym Arturowi Sporniakowi w „Tygodniku Powszechnym" (35, 2017) liczący 85 lat emerytowany arcybiskup Alfons Nossol zapytany o to, czym się ostatnio zajmuje, stwierdził, że głównie eschatologią, ponieważ ma już za sobą, jak to określił, *poważną próbę umierania* i był już na śmierć zaopatrzony świętymi sakramentami. Miał poważną operację żołądka i po niej rokowanie co do zdrowia nie było pomyślne. Wtedy arcybiskup bliżej zainteresował się kwestią życia i śmierci, bo śmierć to coś innego niż umieranie. Śmierć – stwierdził arcybiskup – jest ostatnim aktem życia, należy zatem do życia. Zgodnie z poglądami współczesnych teologów w śmierci dokonuje się ostatni definitywny akt wolności człowieka. W ciągu życia wolność człowieka jest wciąż ograniczana pod wpływem zwyczajów, różnych przekonań religijnych czy zasad społecznego funkcjonowania. Owo ograniczenie całkowicie ustaje w obliczu śmierci. Człowiek może sam zadecydować, czy chce żyć wiecznie w Bogu, czy przeciw Bogu. Na pytanie o lęk arcybiskup odpowiedział, że lęk należy do istoty umierania. W śmierci go już nie ma, bo znajdziemy się wtedy na progu wieczności, zaczyna się widzenie Boga twarzą w twarz.

Liczący dziś już 85 lat prof. Irvin D. Yalom, emerytowany psychiatra, wciąż aktywny terapeuta i pisarz, zachęca swoich klientów i czytelników do konfrontowania się z własną śmiertelnością, choć jest to równie trudne, jak patrzenie prosto w słońce. Śmierć to kluczowy problem naszej egzystencji, jest obecna we wszystkich religiach, chociaż każda widzi ją inaczej. Wydaje się, że religie powstały po to, by ludzie mogli sobie radzić z lękiem przed śmiercią. Yalom stwierdza: *Jestem przekonany, że im bardziej niespełnione jest nasze życie, tym większy lęk przed śmiercią* (Pająk 2017: 125).

Dlatego też cytowany już w niniejszym opracowaniu Tomasz Stańko[2] nie przeżywa lęku przed śmiercią. Zapytany w wywiadzie o to, czy myśli o śmierci, odpowiedział: *Myślę, że uda mi się jakoś przez starość przesmyrnąć i umrę tak jak matka w czasie snu. Ale trzeba sobie na to zasłużyć*. Jerzy Sthur w cytowanym wywiadzie („Tygodnik Powszechny", nr 45, 2016) zapytany, czy przebyte, zagrażające życiu choroby uświadomiły mu, jak kruchy i przemijalny jest człowiek, odpowiedział: *Ale też uzmysławiają,*

[2] Tomasz Stańko zmarł 29 lipca 2018 r.

ile w człowieku tkwi siły. Posiadanie świadomości, że w każdej chwili choroba może wrócić, powoduje, że: *To ciągle pod czaszką tkwi. I jak się dzisiaj budzę, to mam nieprawdopodobnie wyższy współczynnik energii niż przed chorobą. Przez sześć lat udało mi się zrobić tyle, ile nie zrobiłem przez dwadzieścia parę.*

Myśl o śmierci i umieraniu budzi jednak w człowieku lęk. O tym, że Tamara Łempicka bała się śmierci, wspomniano już we wcześniejszym paragrafie. Eliza Orzeszkowa przez lata chorowała na serce, lecz na rok przed śmiercią jej stan zdrowia tak się pogorszył, że lekarze zakazali jej wszelkiego wysiłku i nie pozwolili wychodzić z domu. Licznie odwiedzający ją przyjaciele z żalem dostrzegali, jak niknie w oczach, jak gaśnie jej życie. Stałym tematem listów, jakie pisała w ostatnim roku życia do mieszkającego w Ameryce przyjaciela, Tadeusza Bochwica, były informacje o zdrowiu. Skarżyła się, że stan jej zdrowia wymaga oszczędzania się, a taka wegetacja zupełnie jej nie odpowiada. *A jednak* (...) *umierać jeszcze nie chcę. Sama się temu dziwię: ale nie chcę. Poznałam to, zrozumiałam wśród śmiertelnego ataku, gdy jakby czarne skrzydło zasłoniło mi oczy. Ogarnął mnie wtedy nie strach, lecz żal. Zdało mi się, że staję jak siejbiarz na środku pola z nasieniem, którego nie zdążyłam jeszcze rzucić w orną rolę – do ostatniego ziarnka* (Jankowski 1973: 586).

Andrzej Żuławski stwierdził, że to nic miłego oglądać stare twarze znajomych kobiet i że jest to dlatego przykre, bo przybliża śmierć (Kim 2011). Zapytany o to, czy często myśli o śmierci, stwierdził, że zaczął o niej myśleć gdzieś w wieku trzech, czterech lat i myśl o niej nigdy go nie opuszcza. Śmierć jest cały czas obecna i ludzi, którzy tak nie myślą, czeka przykra niespodzianka. Trzeba więc myśl o śmierci przetrenować, żeby dojść do niej z pogodnym, jasnym czołem. Jak to osiągnąć? Po prostu trzeba myśleć. Na pytanie o to, czy boi się śmierci, artysta odpowiada: *Ja się nie boję śmierci, tak jak nie bałem się żyć, a śmierć jest naturalnym zakończeniem tej przygody, jest rzeczą konieczną. Czy patrząc na siebie, i ja muszę starzeć się i wyglądać przerażająco, a może tracić mózg? Nie, nie mam na to cienia ochoty. Śmierć jest naturalnym końcem procesu, który nazywa się życie. To nie jest przygotowanie się do śmierci, nienawidziłem egzystencjalistów za ich „życie ku śmierci”.* (...) *Śmierć ku życiu idzie. Ona przyjdzie* (Kim 2011: 12).

Inny reżyser, cytowany już tu 85-letni Kazimierz Kutz stwierdził: *Wiem, że przyjdzie dzień, kiedy nie będę mógł wstać z łóżka. Boję się go,*

oczywiście, że się boję. I jest ten zwierzęcy lęk przed śmiercią, przed końcem, ostateczną przepaścią. Nie można udawać, że go nie ma. Ale w tym samym wywiadzie zapytany wprost, czy boi się śmierci, buńczucznie i stanowczo odpowiada: *Nie. W ogóle nie kombinuję, co będzie. Wiem, że musi to nastąpić Odcedzam emocje. Oczywiście pozostaje pytanie o sposób odejścia* (Pawlicka 2014). I tu artysta daje sobie prawo do rozprawienia się ze swoim życiem w sposób najmniej kłopotliwy dla rodziny. Stwierdza, że traktuje siebie jak utwór i daje sobie prawo do postawienia ostatniej kropki, do własnej puenty.

Tomasz Mann, który w swoich utworach opisywał śmierć, zawsze żył w bliskości śmierci i jak twierdził, nie było dnia, w którym by o niej nie myślał jako o zagadce. Miał również określoną opinię dotyczącą własnej śmierci. Chciał umrzeć w wieku siedemdziesięciu lat i w stosownym czasie sporządził testament na tę okoliczność Śmierć jednak nie nadeszła, więc pisarz doszedł do wniosku, że wprawdzie miarą naszych lat jest siedemdziesiąt, ale zgodnie ze słowami psalmisty (Psalm 90 i 10), gdy jesteśmy mocni, możemy dożyć lat osiemdziesięciu. I rzeczywiście, żył osiemdziesiąt lat. Skrupulatnie liczył czas, zaznaczał w kalendarzu Wielkie Piątki, Wielkanoce, Zielone Świątki i Boże Narodzenia. W swoim dzienniku pod datą 15 lutego 1949 roku napisał: *Środek miesiąca. Ten czas, ten czas!– rozmyślania o rozkoszy i śmierci* (za: Kurzke 2005: 586). Wierzył w to, że śmierć, której się nie boi, nadejdzie w stosownym czasie i ten czas jeszcze nie nadszedł. Dlatego stwierdza: *często mam już dość, ale jestem zbyt zdrowy na to, by życzenie śmierci nie było komiczne* (Kurzke 2005: 586). Wielokrotnie w swoim dzienniku nawiązuje do śmierci, tak jakby niecierpliwił się, że nie nadchodzi. W dniu 14 lipca 1950 roku pisze bez paniki: *Pożyję jeszcze trochę, coś jeszcze zrobię i umrę.* Cieszy się, gdy wychodzą goście, i pod datą 27 lipca 1953 roku stwierdza (...) *pragnienie samotności jest przeczuciem spokoju w grobie.* Czując zbliżającą się śmierć, w dniu swoich siedemdziesiątych siódmych urodzin zapieczętował wszystkie swoje dzienniki. W roku 1955, roku swojej śmierci pod datą 22 kwietnia na czterdzieści trzy dni przed śmiercią Tomasz stwierdza, że przyjaciele umierają jeden po drugim, a kiedy ja, pyta. Kiedy przed śmiercią ciężko chory leżał w szpitalu i czytał napisaną przez Alfreda Einsteina biografię Mozarta, grubo zakreślił miejsce, w którym mowa o tym, że Mozart nazwał śmierć prawdziwym, najlepszym przyjacielem człowieka, której obraz nie ma w sobie nic przerażającego (Kurzke 2005: 587). Mimo tego,

że z treści jego dziennika wynikało, że Tomasz Mann wręcz wyczekuje śmierci, na polecenie żony nie ujawniono mu, że choruje na trombozę. Biograf stwierdził, że mówiono mu o zapaleniu żył w nodze, a on chętnie w to uwierzył (Kurzke 2005).

Maria Dąbrowska na dwa lata przed śmiercią ciągle chorowała, dużo czasu spędzała w szpitalu na leczeniu. Dzienniki prowadziła do końca życia a w nich wykazuje pełne zaangażowanie w bieżącą politykę, wydarzenia na świecie, a przede wszystkim w zdarzenia kulturalne. Podziwia podboje kosmosu, pisze o oglądanym w telewizji pogrzebie Winstona Churchilla, recenzuje konflikty pisarzy z władzami, w które sama też jest zamieszana. Spotyka się z licznym gronem zaprzyjaźnionych osób, w szpitalu przez radio kiepskiej jakości pisarka słucha koncertu Warszawskiej Jesieni i ją recenzuje. Podziwia Ewę Demarczyk, chwali Agnieszkę Osiecką. Wypowiada się krytycznie o tym, że Jean-Paul Sartre nie przyjął Nagrody Nobla. Wśród tych zapisów brak rozważań dotyczących śmierci i umierania. Są tylko wypowiedzi dotyczące leczenia, Maria odnotowuje kolejne pobyty w szpitalu, pisze o sposobach leczenia i uciążliwościach z nimi związanych. Pisarka ma świadomość, że liczne nawroty choroby niczego dobrego nie wróżą, ale fakt ten przyjmuje ze spokojem. W zapisie z 5 stycznia 1965 roku stwierdza, że powinna raczej przygotować do druku wybór z dzienników przedwojennych, ale na nałóg nie ma rady, musi wciąż prowadzić dziennik na bieżąco. Coraz gorzej znosi przerwy w pisaniu a te bywają coraz dłuższe. *Myśli coraz mniej, fakty coraz uboższe, jak to niemożebne uwierzyć, że wiecznie młoda Maryjka zmienia się w staruszkę grającą w ciuciubabkę ze śmiercią* (Dąbrowska 1988: 341). I to cały komentarz do swego przemijania, po którym przechodzi do komentowania bieżących spraw. Również w roku 1965 pod datą 19.03. Maria pisze: *Od kiedy notowałam – prawie miesiąc agonii we wszystkich sensach cierpienia i umierania. Od dwóch dni dopiero zaczynam wierzyć, że jeszcze i tym razem nie umrę, ale od razu góra wymagań, odrobić największe zapóźnienia* (...). I zaraz za tym obwieszczeniem, że miesiąc doświadczeń z umieraniem zakończył się pomyślnie, autorka przechodzi do zachwytu nad faktem, że człowiek wyszedł z pojazdu kosmicznego i 20 min. przebywał w kosmosie (Dąbrowska 1988: 350–351).

Czesław Miłosz ze względu na wiek często był hospitalizowany, a pobyty te wydłużały się na krótko przed śmiercią poety. Przebywając w szpitalu, często tracił przytomność. Gdy był przytomny, dyktował

swojej asystentce to, co przeżywał po odzyskaniu świadomości. Starał się – jak sam to stwierdził – w końcówce życia zrobić coś pożytecznego, zapisać swoje umieranie, by pomóc innym w przekraczaniu tego progu. *Rezygnacja z ambicji motorycznych przynosi nawet ulgę, ale zarazem działa demoralizująco, bo następuje pewne oswojenie się z tym stanem jakby letargu. Wola degeneruje się, bo czeka na to, co nastąpi. A wszystko to odbywa się przy udziale świadomości niczym niezmąconej* (...). *Bezwład ciała przy jasności myślenia, właściwie jest to piekielna kombinacja wymyślona chyba po to, aby upokorzyć dumnego człowieka, bo upokorzenia są liczne* (Kosińska 2015: 601).

W związku ze świadomością bliskości śmierci starsze osoby często rozmyślają o własnym pogrzebie, wydają dyspozycje odnośnie do miejsca pochowania, sposobu potraktowania ciała po śmierci czy przebiegu ceremonii pogrzebowej. Czasem są to bardzo szczegółowe instrukcje przekazywane osobom, do których będzie należało owo ostatnie pożegnanie. Na krótko przed śmiercią Andersen prosił panią Melchior, aby przecięła mu żyły po śmierci, gdyż jak wiele współczesnych bał się, że obudzi się w trumnie lub, co gorsza, zostanie żywcem pochowany.

Kurt Vonnegut w liście do Donna Farbera z dnia 7 sierpnia 1999 roku pisał: *Jeśli umrę, nie chcę mieć wymyślnej trumny, a moich zwłok nie powinni oglądać nawet krewni i bliscy przyjaciele. Mam zostać jak najprędzej i najtaniej skremowany, a moje prochy mają być rozrzucone przez rodzinę w porcie Barnstable, niedaleko krańca Scudder's Lane. Nie jestem i nigdy nie byłem chrześcijaninem, więc nie powinienem mieć pogrzebu ani ceremonii w jakimkolwiek chrześcijańskim obrządku* (...). *Ewentualna ceremonia powinna być skromna, odbyć się na Cape Cod i ma nią pokierować mój syn Mark* (Vonnegut 2015: 482).

Niemały kłopot sprawiła swym spadkobiercom Tamara Łempicka, wypowiadając życzenie, żeby jej prochy zostały rozsypane nad wulkanem, którego szczyt mogła oglądać z okien sypialni. Jej córka uważała, że to była jej luźna uwaga na ten temat, po prostu żart. Tymczasem organizator jej pogrzebu i spadkobierca, jej przyjaciel Victor Contreras potraktował życzenie Tamary bardzo poważnie i po długich poszukiwaniach znalazł pilota helikoptera, który z Kizette i z nim przeleciał nad wulkanem i umożliwił żałobnikom rozsypanie prochów Tamary częściowo nad kraterem a resztę na zboczu czynnego i bardzo niebezpiecznego wulkanu (Claridge 2004).

Kazimierz Kutz zapytany, czy chciałby być pochowany na Śląsku, odpowiedział, że po śmierci człowiek staje się własnością żony i rodziny, więc mogą zrobić to, co uważają. On sam nie zastanawiał się, gdzie chciałby być pochowany. Co do Śląska, nie chciałby się tam wpraszać, bo nie chciałby być niegrzeczny.

Dla wielu osób często bardziej dotkliwy niż lęk przed własną śmiercią jest lęk przed stratą bliskich. Cytowany już Irvin D. Yalom zanotował na Facebooku wzruszającą scenę: żona, z którą jest razem prawie 70 lat, podchodzi do furtki i uśmiecha się a on myśli z przerażeniem o tym, że mogłaby umrzeć. *Patrzę na nią pełną życia, promienną z krwi i kości. Czuję gwałtowny przypływ radości i wdzięczności. Obejmuję ją i idziemy na nasz wieczorny spacer.* Maria Kuncewiczowa po śmierci męża Jerzego, z którym żyła 60 lat, ukoiła swoją rozpacz i tęsknotę po jego śmierci, wydając swą ostatnią książkę, *Listy do Jerzego* (1988). W książce tej napisała, że już na rok przed jego odejściem przeczuwała, co się stanie, i to napawało ją zgrozą. Maria Dąbrowska o swoich groźnych incydentach zdrowotnych i pobytach w szpitalu pisze krótko, rzeczowo i bez nadmiernych emocji. Anna Kowalska, chociaż także nie rozwodzi się szeroko o krytycznych momentach kolejnych incydentów chorobowych partnerki, to jednak z wielkim przerażeniem je wspomina i podkreśla, jak potężny był jej lęk przed ich tragicznym finałem.

Wojciech Kilar po śmierci żony Barbary całkowicie się załamał. Żona chorowała od lat, ciągle przebywała w szpitalu, a gdy wracała do domu, towarzyszył jej sztab służby medycznej. Wojciech cierpliwie znosił to medyczne zamieszanie, czule opiekował się żoną, potrafił w tych warunkach twórczo pracować. Można sądzić, że w jakiś sposób był przygotowany do finału jej życia, Tymczasem nie widział sensu dalszej egzystencji. Wycofał się z kontaktów towarzyskich, chociaż wokół miał wielu ludzi chętnych do odwiedzania go i spotkań. On tymczasem stwierdził: *Po śmierci* żony *nastawiłem sobie rytm dnia i nocy tak, żeby jakoś przeżyć resztę życia i nie zwariować. Ale bez niej to już nie jestem ja, lecz jedynie połowa mnie* (Wilczek-Krupa 2015: 256). W pierwszym momencie myślał, że już nigdy nie wyjdzie z domu, w którym po śmieci żony nie zmieniał niczego. Pozostawił jej otwartą książkę na komodzie, rozrzucone na łóżku maskotki. Stopniowo zaczynał na nowo pracować i wychodzić z domu.

Do śmierci żony John Ronald Tolkien, mieszkając na starość w nadmorskiej miejscowości, czasami starał się pisać, spędzał sporo czasu

za biurkiem, kiedy indziej układał pasjanse i nawet nie udawał, że pracuje. Generalnie po trzech latach pobytu w nowym miejscu zamieszkania zaczął robić postępy w pracy nad książką, ale często tonął w szczegółach opisywania stworzonego mocą własnej wyobraźni świata. Niekiedy bardzo się martwił, że czas tak szybko ucieka, a książka wciąż nie jest skończona. Pod koniec 1971 roku okres życia w Bournemouth gwałtownie się skończył w związku ze śmiercią żony. Tolkien bardzo przeżył jej odejście, zawsze starał się tak postępować, żeby uszczęśliwić żonę. Musiał jednak postanowić, jak po jej stracie ułożyć sobie życie. Najchętniej wróciłby do Oxfordu, ale nie bardzo wiedział, jak. I wtedy jego macierzysta uczelnia przyszła swojemu emerytowanemu, 79-letniemu profesorowi z pomocą. Kolegium Merton Uniwersytetu zaproponowało mu honorowe członkostwo, umożliwiło zajęcie mieszkania należącego do Kolegium, a także zapewniło pomoc dozorcy w drobnych sprawach bytowych. Tolkien mógł przebywać w środowisku ludzi, których najbardziej lubił, i w ich towarzystwie spożywać wspólnie posiłki. Jego wspaniałomyślność, którą okazał, godząc się zamieszkać z żoną w nielubianej przez siebie miejscowości, wśród ludzi, którzy nie byli dla niego interesujący, została nagrodzona tym, że koniec życia spędzał w miejscu, które mu najbardziej odpowiadało (Carpenter 2016).

DYSKUSJA

W percepcji społecznej, w dobie, gdy panuje wszechobecny kult zdrowego, wysportowanego ciała i urody, starość jako okres życia człowieka nie jest oceniana pozytywnie, o czym świadczy dość powszechnie cytowane stwierdzenie, że „starość się Bogu nie udała". W ocenie tego okresu życia liczy się straty: zdrowia, sprawności i siły, urody, a także prestiżu, autorytetu, pozycji społecznej, dochodów i pracy. Stereotypowe myślenie o starości wskazuje również jego trudności przystosowawcze, na które w potocznej opinii składa się sztywność i stereotypowość myślenia, brak otwartości na nowe wzorce zachowania i idee, spadek sprawności logicznego myślenia, kłopoty z pamięcią, podzielnością uwagi i wiele innych, niekorzystnych cech. Tego rodzaju oceny prowadzą do przekonania o małej atrakcyjności ludzi starych w życiu społecznym. Taka nieprzyjazna postawa prowadzi do uprzedzeń

wobec seniorów i ich dyskryminacji, co określane jest jako ageizm. Ostentacyjnie okazywany ageizm może prowadzić osoby starsze do autostereotypizacji i samowykluczenia (Zając-Lamparska 2011).

Tymczasem wraz z rozwojem metod badania i diagnozowania systemu nerwowego najnowsze odkrycia naukowe wniosły wiele informacji na temat funkcjonowania mózgu w starości, gdy wiele niekorzystnych procesów chorobowych prowadzi do przekształceń zarówno strukturalnych, jak funkcjonalnych w jego obrębie. Otóż badania psychologów i neuropsychologów wykazały, że z wiekiem nie dochodzi do drastycznego spowolnienia procesów poznawczych, zaś spadek efektywności przetwarzania informacji w starości nie jest ani zjawiskiem nieuchronnym, ani tak rozległym, jak się powszechnie sądzi (Trempała 2002). Co więcej, najnowsze osiągnięcia neurologiczne wykazały bez wątpienia, że mózg, podobnie jak szereg innych komórek organizmu, ma zdolność regenerowania się i odmładzania, a na powstawanie i rozwój nowych neuronów można wpływać przez aktywność poznawczą jednostki (Goldberg 2014). Stąd też wybitni twórcy, którzy nieprzerwanie kontynuują pracę w wybranej przez siebie dziedzinie, potrafią niemal do ostatnich chwil swego długiego życia tworzyć dzieła oryginalne i wartościowe (Mendecka 2017).

W psychologii rozwojowej podkreśla się, że ze względu na znaczną indywidualizację biologicznego starzenia się organizmu brak jest jednego uniwersalnego modelu tego procesu i jednej teorii wyjaśniającej jego mechanizm. Ludzie pod wpływem czynników kulturowych przyjmują różne postawy wobec własnej starości. Dlatego trudno w psychologicznej analizie starości poprzestać na samym opisie funkcjonowania mózgu, warto się odwołać do tego, jak jednostka doświadcza własnej starości.

Wybitni twórcy, dzieląc się z innymi doświadczeniami własnej starości, dostarczają odbiorcom ich twórczości dar, który pozwala im poznać problemy tego okresu rozwojowego. Równocześnie skracają dystans między jednostką wybitną, a osobami pozbawionymi wyróżniającego się talentu, przynosząc informacje o rozczarowaniach, osamotnieniu, lękach, doznawanych zawodach i bolączkach starości, dotykających wszystkie osoby, którym udało się dożyć tego okresu. Nawet jeśli są to doświadczenia smutne, a nawet przerażające, ich wypowiedzi na temat spostrzegania własnej starości pozwalają innym oswoić się z doświadczeniami ostatniego okresu życia.

Ciężko chory, cierpiący Hans Christian Andersen, zamknięty w czterech ścianach swego mieszkania, odcięty od udziału w życiu kulturalnym i towarzyskim, z żalem odkrywa, że nie jest już w stanie wymyślać nowych bajek, co niegdyś czynił bez najmniejszego wysiłku. W tej sytuacji kieruje swą aktywność w stronę, która pozwala mu wykorzystywać inną zdolność – robi wycinanki i kolaże i to przynosi mu satysfakcję. Pisarz sam znalazł mechanizm, który kompensuje jego niedobory wynikające z procesów starzenia się i choroby – można się tu odwołać do modelu SOC – Selektywnej Optymalizacji i Kompensacji Paula Baltesa i Margaret Baltes (zob. Zając-Lamparska 2011). W starości adaptacji wymaga niekorzystny bilans między zyskami a stratami w rozwoju (w rozmaitych jego sferach). Przystosowanie się w tych okolicznościach możliwe jest dzięki dwom mechanizmom: selektywnej optymalizacji i kompensacji. Selektywna optymalizacja polega na selekcji, czyli wyborze obszarów funkcjonowania, w których zostanie utrzymana wysoka sprawność (optymalizacja), przy równoczesnej rezygnacji z obszarów, w których utrzymanie wysokiej jakości wykonania jest niemożliwe. Zachowanie Andersena w ostatnim okresie życia stanowi dobitną egzemplifikację tego zjawiska.

Życie człowieka mieści się w określonych ramach czasowych, dlatego doświadczanie upływu czasu życia to ważny wymiar, na który składa się szereg refleksji i przemyśleń każdego człowieka, zwłaszcza w sytuacji dokonywania bilansu życiowego (zob. Popiołek 2010). Zaprezentowany tu i analizowany materiał zawiera stosunkowo niewiele danych odnoszących się do percepcji czasu przez twórców. Stryjeńska skarży się na zbyt szybkie mijanie czasu i jego brak na spokojne, dojrzałe, uporządkowane życie. W dniu swoich 65. urodzin Andersen stwierdza ze zdumieniem, że jest już stary, chociaż subiektywnie nie czuje się staro. Żuławski uświadamia sobie upływ czasu, spotykając znajome, postarzałe kobiety – i wtedy wie, że one też go tak spostrzegają. Przytoczona przez Sthura anegdota, że znana aktorka Zofia Czerwińska nie rozpoznaje swego postarzonego odbicia w lustrze, zdaje się potwierdzać potoczną opinię, że często trudno jest nadążyć za tempem upływu czasu i procesem starzenia. Stańko ze spokojem stwierdza, że upływ czasu go nie przeraża, chociaż stara się żyć rozsądniej niż 15 lat temu.

Czasami twórcy zbyt szybko wycofują się z aktywnego życia, by wkrótce do niego wrócić, jak to miało miejsce w przypadku Vonneguta – twórca jakby pogubił się w czasie. Liczący ponad osiemdziesiąt lat

Penderecki nie myśli o tym, ile czasu mu zostało, tylko realizuje kolejno swe ambitne plany. Zainteresowanie przyszłością bez oglądania się za siebie wyjawił w wywiadzie Tarnawski, były cichociemny. Stwierdził, że bez względu na to, ile czasu mu zostało, interesuje go tylko przyszłość, bo oglądanie się za siebie jest bez sensu, tam nie ma już nic.

Rozważania dotyczące starości łączą się często z myślą o śmierci. Niektórym twórcom myśl o śmierci towarzyszy przez wiele lat, tak jak np. Mannowi, który często w swoich utworach o niej pisał, obecna również była myśl o śmierci w jego dziennikach. Autor przyjmował ją jako naturalną kolej rzeczy i nawet z pewnego rodzaju oczekiwaniem. Andrzej Żuławski również wyjawił w wywiadzie, że od najmłodszych lat, bo od około 4.–5. roku życia, bardzo często myśli o śmierci, żeby się na nią w tak długiej perspektywie czasu nastawić. Zapytany o to, czy nie boi się śmierci, odpowiada, że jeżeli miał odwagę i nie bał się żyć, to tym bardziej nie boi się śmierci. Stańko ma własny pomysł na śmierć, chciałby tak jak jego matka umrzeć we śnie i myśli, że i jemu się też to uda. Ciężko chora na serce Eliza Orzeszkowa, zobligowana przez opiekujących się nią lekarzy do prowadzenia bardzo oszczędnego trybu życia i nieopuszczania swego mieszkania, w liście do przyjaciela pisała, jak bardzo trudno jej znosić tę przymusową bezczynność i jak bardzo nie chciałaby jeszcze umierać. Bo ma jeszcze tyle do powiedzenia swoim czytelnikom i jak na złość przychodzi jej do głowy mnóstwo pomysłów. Więc na myśl o śmierci czuła nie tyle strach, co żal, że tylu rzeczy, na których jej zależy, nie zdąży już wykonać.

Miłosz na krótko przed śmiercią coraz bardziej podupadał na zdrowiu, często tracił przytomność i był hospitalizowany. Zawsze czujny poeta pomyślał, że warto opisać te ostatnie chwile swego życia, by zainteresowany nim czytelnik mógł je poznać. Zaczął więc dyktować swej asystentce opis swego mieszkania, rozkład dnia, a także jak się czuje, gdy raz jeszcze lekarze przywracają mu przytomność. Jest to zapewne unikatowy a przy tym poruszający dokument odchodzenia, który poeta celowo kierował do swych czytelników „ku pokrzepieniu serc" (Kosińska 2015).

Jeśli chodzi o kontakty społeczne, to starość nie różni się specjalnie od wcześniejszych etapów dorosłości. Są kłopoty z dorosłymi już dziećmi, odejścia i powroty do rodziny, poczucie bycia niedocenianym (Kutz, Iwaszkiewicz) i opuszczonym wtedy, gdy jest się spragnionym zainteresowania bliskich (Iwaszkiewicz). Coś wyjątkowego, to żarliwa miłość Jarosława Iwaszkiewicza do młodego, chorego na gruźlicę kochanka,

prostego robotnika, borykającego się nie tylko z nieuleczalną chorobą, ale także z brakiem środków na utrzymanie rodziny – żony i dwójki dzieci. Zaborcza miłość starego Jarosława do młodego, pięknego mężczyzny i zadziwia, i zasługuje na odrębną analizę. Gorycz z powodu właściwie toksycznego związku dwóch pisarek Dąbrowskiej i Kowalskiej również zasługuje na uwagę jako problem relacji społecznych w starości.

Na koniec warto się odnieść do postawy twórców wobec własnej starości. Bardzo pozytywnie odbiera ją niewidomy Aronson i wciąż aktywny zawodowo terapeuta Yalom. U Aronsona źródłem takiej postawy jest fakt, że akceptuje on każdy etap swego życia, które jest dla niego pasmem satysfakcjonujących doświadczeń. Dla Yaloma źródłem zadowolenia jest długotrwały, udany związek małżeński i nieprzerwane realizowanie się w roli psychoterapeuty. Podobnie lubi swoją starość Tomasz Stańko, gdyż treścią jego życia jest niezmiennie muzyka i gra na trąbce.

Pewien brak akceptacji starości trzeba stwierdzić u Stryjeńskiej, która opisując ją w swoim dzienniku, zwraca uwagę na nieprzyjemne jej aspekty, a mianowicie trwogę o własną zwiędłą skórę, brak wiary w siebie, gorączkę użycia, pesymizm, chciwość, złowrogą zawiść, zachłanność na zaszczyty. Recenzując tak bezwzględnie starość, nie używa tego terminu w odniesieniu do własnej osoby, tylko zastępuje ją eufemizmem, mówiąc o „starszości". Dystansuje się również pośrednio od starości, odcinając się od roli babki swych wnuków.

Kutz bardzo dosadnie i zjadliwie opisał ten etap życia. Tak skrajny autoageizm odczuwać mógł tylko człowiek niezwykle sfrustrowany i rozgoryczony własnym życiem. Artysta podjął stanowczo złą decyzję, porzucając kulturę dla polityki. Zawiódł go tutaj instynkt, który pozwolił opuścić szybko polityczne szranki tej rangi artystom jak Andrzej Wajda czy Gustaw Holoubek. Dzięki właściwej decyzji Wajda mógł jako sędziwy artysta zrealizować swój ostatni, doskonały film *Powidoki*. Natomiast Kutz, który nie zrealizował żadnego ze swych politycznych celów, musi systematycznie dokonywać, jak to sam przyznał, przeceny swego już starego dorobku, który na obecnym etapie traci na wartości. Na wartości stracił również specyficzny, typowo polski sposób uprawiania sztuki przez Stryjeńską, gdyż w pierwszych latach powojennych w obcym kraju nie było zapotrzebowania na tego rodzaju artystyczne wypowiedzi. Dlatego odcinając się od świata sztuki, artyści ci nie mogli pozytywnie ocenić własnej

starości. Można przypuszczać, że twórcza aktywność zmieniłaby ich percepcję własnej starości.

BIBLIOGRAFIA

Aronson E. (2011). *Przypadek to nie wszystko. Moje życie psychologa społecznego*. Kielce: Charaktery.

Bartosz B. (2000). Metody jakościowe – rodzaje, dylematy i perspektywy [w:] M. Straś-Romanowska (red.), *Metody jakościowe w psychologii współczesnej*, 39–52. Wrocław: Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego.

Bee H. (2004). *Psychologia rozwoju człowieka*. Poznań: Zysk i S-ka Wydawnictwo.

Boorstin J.D. (2002). *Twórcy geniusze wyobraźni w dziejach świata*. Warszawa: Wydawnictwo Książka i Wiedza.

Carpenter H. (2016). *J.R.R. Tolkien biografia* (tłum. A. Sylwanowicz). Warszawa: Wydawnictwo AB.

Claridge L. (2004). *Tamara Łempicka*. Poznań: Dom Wydawniczy Rebis.

Ćwieluch J. (2015). Z tyłu nie ma nic – wywiad z cichociemnym Aleksandrem Tarnawskim ps. Upłaz. *Polityka*, 15, 34–35.

Dąbrowska M. (1988). *Dzienniki*, t. 5. Warszawa: Czytelnik.

Dziekańska E. (2013). Pasja tworzenia – wywiad z Krzysztofem Pendereckim. *Forbes Life*, jesień, 12–16.

Erikson E. (2012). *Dopełniony cykl życia*. Gliwice: Helion.

Goldberg E. (2014). *Jak umysł rośnie w siłę, gdy mózg się starzeje*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN SA.

Hartwig J. (2008). Przeciw sobie. O Dziennikach Anny Kowalskiej. W: A. Kowalska (2008). *Dzienniki 1927–1969*. Warszawa: Wydawnictwo Iskry.

Iwaszkiewicz J. (2010). *Dzienniki 1956–1963*. Warszawa: Czytelnik.

Jankowski E. (1973). *Eliza Orzeszkowa*. Warszawa: PIW.

Kim R. (2011). *Ostatnie słowo – rozmowa z Andrzejem Żuławskim*. Warszawa: Czerwone i Czarne sp. z o.o.

Kosińska A. (2015). *Miłosz w Krakowie*. Kraków: Wydawnictwo Znak.

Kowalska A. (2008). *Dzienniki 1927 –1969*. Warszawa: Iskry.

Król A. (red.). (2017). *Wszystko jak chcesz. O miłości Jarosława Iwaszkiewicza i Jerzego Błeszyńskiego*. Warszawa: Wilk & Król Oficyna Wydawnicza.

Kubisiowska K. (2016). Nie uspokoję się na starość – wywiad z Jerzym Sthurem. *Tygodnik Powszechny*, 45, 11–13.

Kuncewiczowa M. (1988). *Listy do Jerzego*. Warszawa: Instytut Wydawniczy Pax.

Kurzke H. (2005). *Tomasz Mann życie jako dzieło sztuki*. Warszawa: Twój Styl.

Kutz K. (2010). *Piąta strona świata*. Kraków: Wydawnictwo Znak.

Kutz K. (2017). *Fizymatenta. Felietony z lat 2004–2016*. Warszawa: Wydawnictwo Agora.

Kuźniak A. (2015). *Stryjeńska diabli nadali*. Wołowiec: Wydawnictwo Czarne.

Lem T. (2009). *Awantury na tle powszechnego ciążenia*. Kraków: Wydawnictwo Literackie.

Mendecka G. (2017). Starość wybitnych twórców – czas spełnienia czy niemocy twórczej [w:] M. Kielar-Turska (red.), *Starość jak ją widzi psychologia*, 417–443. Kraków: Akademia Ignatianum, Wydawnictwo WAM.

Pająk P. (2017). Dzieci jednego dnia – wywiad z prof. Irvinem D. Yalomem. *Charaktery Extra*, 1, 124–125.

Pawlicka A. (2014). Czy siedzi przed panią dziad – wywiad z Kazimierzem Kutzem. *Neesweek*, 49, 16–20.

Popiołek K. (2010). Percepcja czasu – czas codzienny i czas życia [w:] K. Popiołek, A. Chudzicka-Czupała (red.), *Czas w życiu człowieka*, 87–100. Katowice: Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego.

Shields Ch.J. (2015). *Zdarza się Kurt Vonnegut: życie*. Warszawa: Wydawnictwo Albatros Andrzej Kuryłowicz S.C.

Simonton D.K. (1993). Wiek i produktywność twórcza: nieliniowa estymacja modelu przetwarzania informacji [w:] J. Brzeziński (red.), *Psychologiczne i psychometryczne problemy diagnostyki psychologicznej*, 177–191. Poznań: Wydawnictwo UAM.

Sporniak A. (2017). Łatwiej dostać się do nieba. Wywiad z abp Alfonsem Nossolem. *Tygodnik Powszechny*, 35, 28–32.

Straś.-Romanowska M. (2000). O metodzie jakościowej w kontekście rozważań nad tożsamością psychologii [w:] M. Straś-Romanowska (red.), *Metody jakościowe w psychologii współczesnej*, 15–31. Wrocław: Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego.

Straś-Romanowska M. (2011). Późna Dorosłość [w:] J. Trempała (red.), *Psychologia rozwoju człowieka*, 326–347. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN. SA.

Thwaite A. (2009). *A.A. Milne jego życie*. Warszawa: Wydawnictwo W.A.B.

Timoszyk-Tomczak C., Bugajska B. (2017). Mentalna podróż w czasie – wybrane aspekty przyszłości transcedentalnej osób starszych [w:] M. Kielar-Turska (red.), *Starość jak ją widzi psychologia*, 445–463. Kraków: Akademia Ignatianum, Wydawnictwo WAM.

Trempała J. (2002). Rozwój poznawczy [w:] B. Harwas-Napierała, J. Trempała (red.), *Psychologia rozwoju człowieka*, t. 3, 13–44. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN SA.

Vonnegut K. (2015). *Listy*. Poznań: Wydawnictwo Albatros Andrzej Kuryłowicz S.C.

Wilczek-Krupa M. (2015). *Kilar geniusz o dwóch twarzach*. Kraków: Wydawnictwo Znak.

Wullschläger J. (2005). *Andersen życie bajkopisarza*. Warszawa: Wydawnictwo AB.

Zając-Lamparska L. (2011). Wspomaganie funkcjonowania ludzi starzejących się [w:] J. Trempała (red), *Psychologia rozwoju człowieka*, 418–431. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN SA.

Żurko M. (2008). Wybrane metody analizy i interpretacji narracji autobiograficznej w ujęciu hermeneutycznym [w:] B. Janusz, K. Gdowska, B. de Barbaro (red.), *Narracja teoria i praktyka*, 105–115. Kraków: WUJ.

Wiebren Zijlstra

Institute of Movement and Sport Gerontology
German Sport University Cologne
Cologne, Germany
e-mail: zijlstra@dshs-koeln.de

MOBILITY OF OLDER ADULTS – HOW DO PHYSICAL AND COGNITIVE CAPACITIES INFLUENCE THE PERFORMANCE OF MOBILITY RELATED ACTIVITIES IN DAILY LIFE ?

INTRODUCTION

Demographical changes in Europe have led to an ageing population, and this trend has not yet come to a halt. For Germany, it is expected that the percentage of people older than 65 will increase from 21% (in 2015) to more than 30% (by the year 2040) (www.destatis.de). One of the positive aspects of these changes is that a larger proportion of the population can enjoy a long life. For example, the percentage of octogenarians is expected to increase from 6% (in 2015) to 14% in 2050 (www.destatis.de). However, with the increases in life expectancy, it is of utmost importance to certify that not only the "young old", but also the "old old", and "oldest old" can live rewarding and fulfilling lives (Baltes & Smith 2003).

The demographical changes have an impact on European societies as well as on the lives of individual older persons. Given age-associated changes in health condition, there is a risk that people may

spend their longer lives in bad health, and this has a serious impact on the possibility to provide appropriate care through health care systems, as well as the possibility to have a meaningful social life. Prerequisites for the latter are intact cognitive and motor abilities which make it possible for old people to engage in all kinds of social activities and thus participate in the society.

Many life style aspects can influence the person's functioning in older age. Whereas healthy dietary habits, regular physical activity, and engagement in activities which challenge cognitive functioning all have positive effects, risk behaviors such as alcohol and drug use, smoking tobacco, as well as a sedentary life style, can have serious adverse effects on health.

Physical activity ranks high among the life style factors which have a positive effect on health condition. The evidence base for the preventive effects of physical activity and exercise on the deterioration of health conditions is substantial (for example, see the "position stand" by the American College of Sports Medicine (Chodzko-Zajko et al. 2009)). Even though recommended guidelines for the level of physical activity state that already regular moderate intensity physical activity have positive health effects (e.g. see guidelines by the WHO (2010), and see Garber et al. (2011)), many older people do not follow these guidelines, and their physical inactivity forms a serious health risk. The lack of physical activity, or sedentary life style, is the main risk factor for mortality, and it is estimated to be the main cause for diseases such as breast and colon cancers, diabetes and cardio-vascular diseases, such as myocardial infarction.

Since targeted exercise-based interventions can be an effective way to maintain good health or to improve health related aspects and enhance overall functioning (for example, see Chodzko-Zajko et al. 2009; Garber et al. 2011), it is important to be able to identify the reasons for reduced activity of older persons, and offer solutions that effectively address the individual needs of seniors. The causes of reduced physical activity at an old age can be diverse. A primary cause can be diseases that affect physical and/or cognitive functioning (e.g. neurodegenerative diseases such as Alzheimer's or Parkinson's disease, cardio-vascular disease, diabetes, or orthopedic problems). However, even in the absence of an overt pathology, activity levels may be reduced, and initiating effective interventions that aim to enhance physical activity and functioning

requires understanding of the specific causes that may underlie reductions in activity levels.

This paper will address the findings of the recent studies on physical activity and mobility of older people. The contents of this paper are related to the lecture that was presented during the 2nd Conference: "The Power of Mind in Old Age: Psychological Perspective", at the Jesuit University Ignatianum, Kraków, Poland. The next sections will subsequently address: aspects of measuring physical activity and mobility, the International Classification of Functioning (ICF) framework by the World Health Organization, and recent studies that present outcomes that refer to different levels of the ICF framework. The latter studies demonstrate that understanding changes in older people's physical activity and mobility in real life requires the assessment of the ICF framework at different levels, as well as the evaluation of contextual factors.

MEASURING PHYSICAL (IN)ACTIVITY

The most widely used scientific definition of physical activity in humans is "any bodily movement produced by skeletal muscles that requires energy expenditure" (cf. Caspersen et al. 1985). Sedentary behavior refers to any activities that do not substantially increase energy expenditure above resting level, such as sleeping, sitting, lying down, and watching television (Pate et al. 2008). Despite these straightforward definitions, most information about physical activity in the daily lives of older people stems from studies which collect self-reported data (e.g. based on questionnaires or interviews). However, such subjective data is prone to error and bias, and studies have demonstrated diverging results when subjective reports were compared to objective measurements of activity patterns. Over the last decades, various motion sensor based approaches have been developed that allow unobtrusive measurement of human activities in real-life and over long durations. Such methods provide a sound alternative to subjective reporting of physical activity (e.g. see Zijlstra & Aminian 2007).

Though accelerometers are frequently used to estimate activity related energy expenditure, accelerometer-based estimations have limited validity, and they do not provide specific information about patterns of (in)

activity (Zijlstra & Aminian 2007). A more refined approach to study activity patterns is to use one or more miniature wearable hybrid motion sensors to detect specific postures and activities. Such methods can be used to quantify older people's daily physical activities over long durations. Thus, the latter approach can be used to collect objective data about mobility patterns in daily life (e.g. see Zijlstra & Aminian 2007; Zijlstra et al. 2011).

MOBILITY RELATED ACTIVITIES

Mobility can be defined as moving from one place to another with or without the assistance of other persons, supportive devices or motorized transportation. Mobility related activities comprise specific postures such as sitting, standing, and lying, as well as specific activities such as standing up from bed, rising from a chair, starting to walk, or climbing the stairs. Mobility is a prerequisite for a variety of daily life activities, and therefore it is a major determinant of physical activity and energy expenditure. However, only in a reductionist approach can mobility be regarded as "just a-physical-activity". In daily life, mobility related activities are a part of complex activities which also require multiple cognitive resources, and especially executive functions. For example, doing grocery shopping requires careful planning of which items to buy, and making sure that one has enough money to buy these items; before going out, one needs to dress up in accordance with the weather conditions; one has to find the way to the supermarket, which requires navigation skills, and while walking to the supermarket one's actions need to be adapted to all kinds of environmental conditions, like uneven ground, obstacles, traffic, etc. This example indicates that safe independent mobility requires cognitive and motor resources, as well as a complex sensorimotor integration. Therefore, mobility is an important indicator of physical activity as well as overall functioning.

The analyses of mobility related activities of older persons have shown that mobility impairments are related to decreases in overall functioning, morbidity, and even mortality. One simple example is the fact that a reduction of spontaneous walking speed is related to increased fall risk, functional dependence and an increased mortality. However, as the ICF

framework clearly demonstrates, in analysing and understanding changes in mobility and overall functioning of older people, one needs to take into account different levels.

THE INTERNATIONAL CLASSIFICATION OF FUNCTIONING (ICF)

The ICF by the World Health Organization (2001) is a conceptual framework that classifies different health-related domains that underlie health, disability and functioning. The ICF is based on a bio-psycho-social model that provides different perspectives on health, i.e. a biological, an individual, and a social perspective. These perspectives allow for the classifications of functioning at the level of organs or body parts (i.e. "body functions and body structures"), the whole person (i.e. "activities"), and the whole person in a social context (i.e. "participation"). In the ICF, the term f u n c t i o n i n g refers to all body functions, activities and participation, while disability refers to impairments, activity limitations and participation restrictions (World Health Organization – ICF (2001)).

A very important aspect of the ICF framework is the dissociation between the c a p a c i t y (the individual ability to execute certain activities, i.e. what a person "can do") and p e r f o r m a n c e (what a person actually "does" in his/her usual environment). Contextual factors may play a role in the actual real-life performance of a person with a certain health condition. These contextual factors comprise (external) environmental factors (such as social attitudes, legal and social structures, as well as architectural infrastructure, climate, terrain etc.) and (internal) personal factors (such as gender, age, coping styles, social background, education, profession, individual experience, and behavior).

The ICF framework clearly underlines that the availability of bodily and mental resources (or lack thereof), and the capacity for certain activities, are not the only determinants of the real-life performance of people. Contextual factors may have a strong influence and modify the actual behavior (performance) of an individual. Regarding different levels of physical (in)activity of older persons, this raises the question of how physical and cognitive capacities relate to the actual performance of

activities in daily life. In the next section, this question will be addressed based on the recent studies that have analysed different aspects of activities related to capacity and performance of mobility among community dwelling older persons.

DOES CAPACITY DETERMINE THE PERFORMANCE OF MOBILITY RELATED ACTIVITIES IN DAILY LIFE?

In several recent studies, we addressed different capacity and performance aspects of mobility related activities of older persons. Most participants in these studies were without major pathologies that could interfere with mobility, and most were still living independently (i.e. "community dwelling"). However, the study participants varied considerably with regard to their cognitive and motor capacities, their levels of daily physical activity (i.e. performance), their fall risk, as well as their health-related characteristics.

Assessment and monitoring of sit-to-stand movements

In a study that analysed sit-to-stand (STS) movements during standardized, as well as daily life conditions, Wei Zhang et al. (2017) focused on STS as a measure of fall risk, mobility as determined by a standardized clinical mobility test (the Timed-up-and-go (TUG)), and clinical assessments of activity limitations (the Groningen Activity Restriction Scale (GARS)), frailty (the Groningen Frailty Index (GFI)), and fear of falling (the Falls Efficacy Scale (FES-I)). Participants were community dwelling older people at the age ranging from 70 to 85 years.

Standing up from a seated position is a mobility related activity that requires adequate muscle function (i.e. strength and power) of leg muscles. Given that strength decreases are an important risk factor for falls among older people, many clinical field tests of the mobility of older people involve one or more STS movements (e.g. the TUG test, or the five time repeated chair rise test). Rising from a chair (or STS movements) is a recurrent movement in daily life, and in order to be able to monitor fall risk related aspects of movement performance in the daily lives

of older people, we developed an approach which allows STS analyses based on a single motion sensor on the trunk. The results of previous studies showed adequate measurement properties of the method under standardized (Regterschot et al. 2014; Regterschot et al. 2014; Regterschot et al. 2015), as well as non-standardized conditions using a simple motion sensor worn as a necklace (Zhang et al 2014; Zhang et al 2014).

The results of the study by Zhang et al. (2017) showed that a relevant measure of daily STS performance (daily life STS peak power), as assessed based upon one-week of continuous monitoring of daily life activities, significantly correlated with STS peak power as measured during standardized and supervised tests. However, STS peak power in daily life had consistently stronger associations with all clinical measurements (i.e. TUG, GARS, GFI, and FES-I) than STS peak power as assessed by the standardized tests. In addition, daily life STS peak power measured among old people using supportive devices was significantly lower compared to those not using supportive devices.

These results clearly indicate the significance of monitoring aspects of the performance of mobility in daily life over usual clinical assessment approach based on a one time only standardized supervised assessment of mobility related activities.

Determinants of daily life mobility

A large cross-sectional study of mobility in a sample of over 100 community dwelling older persons investigated the associations between standardized assessments of physical and cognitive capacities and unsupervised assessments of mobility performance in real-life (Giannouli et al. 2016; Giannouli et al. (in press)), in order to get insight in the determinants of mobility in daily life.

Laboratory based assessments of physical capacity comprised an instrumented version of the Timed Up-and-Go test (*i*TUG) and an assessment of spatiotemporal gait variables (see Giannouli et al. 2016). Cognition was assessed by measures of action planning (HOTAP test), spatial working memory (Grid-Span test) and visuospatial attention (Attention Window test) (see Giannouli et al. (in press)). Mobility performance in real life was assessed using smartphones to collected accelerometer and

GPS data over a one-week period. The measured data was used to calculate total durations of active periods, gait periods, number of steps, and to determine GPS-based spatial characteristics of out-of-home mobility (i.e. life-space, mean action-range, and maximum action-range, see Giannouli et al. 2016).

Two main hypotheses underlying this mobility study could be confirmed: 1. Mobility related measures of physical capacity accounted for a significant, but very low proportion of variance of measures of real life mobility performance (Giannouli et al. 2016); 2. Cognitive functioning is more closely related to real-life mobility performance than to mobility capacity as measured with standardized laboratory tests (Giannouli et al. (in press)).

The results of this mobility study clearly demonstrate that capacity and real-life performance represent different aspects of mobility; that capacity-related measures do not predict real-life performance; and that real-life mobility in this sample of community dwelling older adults without serious mobility impairments seems to depend more on cognitive than physical capacity. Hence, other factors than cognitive and physical capacities must play a role in daily-life mobility of community dwelling older people.

CONCLUSION

Literature about physical activity and aging provides an abundance of evidence that inactivity is more harmful for health and overall functioning than aging itself. Age-related changes in physical and cognitive capacities, as it has extensively been reported in the literature, do affect older people's functioning in daily life. However, the studies that were presented in this paper show that capacity is not performance; the outcomes of supervised standardized mobility tests that assess capacity do not reflect daily life performance. Though physical and cognitive resources may become smaller as the age increases, this does not fully explain the changes in physical activity in daily life. The presented studies demonstrate that understanding changes in older people's physical activity and mobility in real life requires assessments at different levels of the ICF framework, as well of contextual factors. Thus, understanding

changes in physical activity patterns requires that psycho-social and environmental factors need to be taken into account in addition to possible reductions in physical and cognitive capacities.

Key messages:

- Physical activity is more important than age itself;
- Physical activity is essential for health and mental well-being;
- Physical and cognitive capacities do not fully explain physical activity;
- Understanding how older people are active or not requires real-life assessments.

REFERENCES

Baltes P.B., Smith J. (2003). New Frontiers in the Future of Aging: From Successful Aging of the Young Old to the Dilemmas of the Fourth Age. *Gerontology*, 49, 123–135.

Caspersen C.J., Powell K.E., Christenson G.M. (1985). Physical Activity, Exercise, and Physical Fitness: Definitions and Distinctions for Health-related Research. *Public Health Reports*, 100(2), 126–131.

Chodzko-Zajko W.J., Proctor D.N., Fiatarone Singh M.A., Minson C.T., Nigg C.R., Salem G.J., Skinner J.S. (2009). Exercise and Physical Activity for Older Adults. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 41(7), 1510–1530.

Garber C.E., Blissmer B., Deschenes M.R., Franklin B.A., Lamonte M.J., Lee I.-M., Nieman D.C., Swain D.P. (2011). Quantity and Quality of Exercise for Developing and Maintaining Cardio-respiratory, Musculoskeletal, and Neuromotor Fitness in Apparently Healthy Adults: Guidance for Prescribing Exercise. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 43(7), 1334–1359.

Giannouli E., Bock O., Mellone S., Zijlstra W. (2016). Mobility in Old Age: Capacity Is Not Performance. *BioMed Research International*, ID 3261567.

Giannouli E., Bock O., Zijlstra W. Cognitive Functioning is More Closely Related to Real-life Mobility than to Laboratory-based Mobility Parameters. *Eur J Ageing* (in press).

Katzmarzyk P.T., Church T.S., Craig C.L., Bouchard C. (2009). Sitting Time and Mortality from All Causes, Cardiovascular Disease, and Cancer. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 41(5), 998–1005.

Ngandu T., Lehtisalo J., Solomon A., Levälahti E., Ahtiluoto S., Antikainen R., Bäckman L., Hänninen T., Jula A., Laatikainen T., Lindström J., Mangialasche F., Paajanen T.,

Pajala S., Peltonen M., Rauramaa R., Stigsdotter-Neely A., Strandberg T., Tuomilehto J., Soininen H., Kivipelto M. (2015). A 2 Year Multidomain Intervention of Diet, Exercise, Cognitive Training, and Vascular Risk Monitoring Versus Control to Prevent Cognitive Decline in at-risk Elderly People (FINGER): A randomised controlled trial. *The Lancet*, 385(9984), 2255–2263.

Netz Y., Zijlstra W. (2015). EURAPA in Open Access Format Research Trends and Challenges in Physical Activity in Old Age. *Eur Rev Aging Phys Act*, 12, 1.

Pate R.R., O'Neill J.R., Lobelo F. (2008). The Evolving Definition of "Sedentary". *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 36(4), 173–178.

Regterschot G.R.H., Folkersma M., Zhang W., Baldus H., Stevens M., Zijlstra W. (2014). Sensitivity to Change of Sensor Based Sit-to-stand Peak Power in Older Adults. *Gait & Posture*, 39(1), 303–307.

Regterschot G.R.H., Zhang W., Baldus H., Stevens M., Zijlstra W. (2014). Test-retest Reliability of Sensor-based Sit-to-stand Measures in Young and Older Adults. *Gait & Posture*, 40(1), 220–224.

Regterschot G.R.H., Zhang W., Baldus H., Stevens M., Zijlstra W. (2015). Sensor-based Monitoring of Sit-to-stand Performance is Indicative of Objective and Self-reported Aspects of Functional Status in Older Adults. *Gait & Posture*, 41, 935–940.

World Health Organization. Global Recommendations on Physical Activity for Health. Geneva: World Health Organization; 2010. http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/en/

World Health Organization. International Classification of Functioning, Disability and Health (ICF). Geneva: World Health Organization; 2001. http://www.who.int/classifications/icf/en/

Zhang W., Regterschot G.R.H., Schaabova H., Baldus H., Zijlstra W. (2014). Test-retest Reliability of a Pendant-worn Sensor Device in Measuring Chair Rise Performance of Old Persons. *Sensors*, 14, 8705–8717.

Zhang W., Regterschot G.R., Wahle F., Geraedts H., Baldus H., Zijlstra W. (2014). Chair Rise Transfer Detection and Analysis Using a Pendant Sensor: An Algorithm for Fall Risk Assessment in Older People. *Conf Proc IEEE Eng Med Biol Soc*, 1830–1834.

Zhang W., Regterschot R., Geraedts H., Baldus H., Zijlstra W. (2017). Chair Rise Peak Power in Daily Life Measured with a Pendant Sensor Associates with Mobility, Limitation in Activities and Frailty in Old People. *IEEE Journal of Biomedical and Health Informatics*, 21(1), 211–217.

Zijlstra W., Aminian K. (2007). Mobility Assessment in Older People, New Possibilities and Challenges. *European Journal of Ageing*, 4, 3–12.

Zijlstra W., Becker C., Pfeiffer K. (2011). Wearable Systems for Monitoring Mobility Related Activities; from Technology to Application for Healthcare Services [w:] C. Röcker, M. Ziefle (red.), *E-health, Assistive Technologies and Applications for Assisted Living: Challenges and Solutions*, 245–268. IGI Global, Hershey PA, US.

Wiebren Zijlstra

Institute of Movement and Sport Gerontology
German Sport University Cologne
Cologne, Germany
e-mail: zijlstra@dshs-koeln.de

SPRAWNOŚĆ RUCHOWA OSÓB STARSZYCH – W JAKI SPOSÓB ZDOLNOŚCI FIZYCZNE I POZNAWCZE WPŁYWAJĄ NA WYKONYWANIE CZYNNOŚCI ZWIĄZANYCH Z UTRZYMYWANIEM SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ W ŻYCIU CODZIENNYM?

MOBILITY OF OLDER ADULTS – HOW DO PHYSICAL AND COGNITIVE CAPACITIES INFLUENCE THE PERFORMANCE OF MOBILITY RELATED ACTIVITIES IN DAILY LIFE?

Abstract

Regular physical activity is essential in preventing functional decline and frailty in old age. However, as they get older, many people become less active and this may seriously affect their functioning in daily life. Understanding which factors lead to reduced levels of physical activity may contribute to the development of effective strategies to facilitate physical activity and reduce the risk of loss of

functioning. Daily life performance requires appropriate physical and cognitive resources, but it is not yet clear how the (in)availability of such resources affects the performance. This paper addresses real-life performance of mobility of older adults and its relations to physical and cognitive capacity, based on studies using standardized clinical assessments in combination with methods that objectively quantify aspects of daily life mobility. These studies in community dwelling seniors without serious mobility limitations demonstrate that: changes in physical and cognitive capacities do not fully explain changes in daily life mobility; real-life mobility seems more closely associated with cognitive than physical capacity; in addition to physical and cognitive capacity, contextual factors are needed to fully understand changes in older people's physical activity and mobility in real life.

Keywords: physical activity, mobility, cognitive skills, context factors, capacity
Słowa kluczowe: aktywność fizyczna, sprawność ruchowa (mobility), zdolności poznawcze, czynniki kontekstowe, wydajność

WPROWADZENIE

Zmiany demograficzne w Europie doprowadziły do postarzenia się populacji, a tendencja ta jeszcze się nie zatrzymała. W przypadku Niemiec oczekuje się, że odsetek osób w wieku powyżej 65 lat wzrośnie z 21% (w 2015 r.) do ponad 30% (do 2040 r.) (www.destatis.de). Jednym z pozytywnych aspektów tych zmian jest to, że większa część społeczeństwa może się cieszyć wzrostem długości swojego życia. Oczekuje się, że odsetek osób po 80. roku życia wzrośnie z 6% (w 2015 r.) do 14% (w 2050 r.) (www.destatis.de). Jednak wraz ze wzrostem średniej długości życia niezwykle istotne jest, by nie tylko „młodzi starzy", ale także „starzy" i „najstarsi starzy" mogli prowadzić satysfakcjonujące życie (Baltes, Smith 2003) .

Zmiany demograficzne mają wpływ na całe społeczeństwo europejskie, a także na życie poszczególnych starszych osób. Biorąc pod uwagę także związane z wiekiem zmiany stanu zdrowia, istnieje ryzyko, że ludzie będą spędzali dłuższą część życia, mając problemy zdrowotne, co ma poważny wpływ na procesy zapewniania odpowiedniego wsparcia poprzez systemy opieki zdrowotnej, a także możliwość posiadania

wartościowego i satysfakcjonującego życia społecznego w podeszłym wieku. Niezbędne do tego jest dobre funkcjonowanie poznawcze i motoryczne, które pozwala na angażowanie się we wszelkiego rodzaju interakcje społeczne i tym samym pełne uczestnictwo w społeczeństwie.

Wiele aspektów reprezentowanego przez jednostkę stylu życia może wpływać na funkcjonowanie w starszym wieku. Podczas gdy zdrowe nawyki żywieniowe, regularna aktywność fizyczna i zaangażowanie w działania, które stanowią wyzwanie dla funkcjonowania poznawczego, mają pozytywne skutki, zachowania ryzykowne, takie jak używanie alkoholu i narkotyków, palenie tytoniu, a także siedzący tryb życia mogą mieć poważne negatywne skutki dla zdrowia.

Aktywność fizyczna zajmuje wysoką pozycję wśród tych aspektów stylu życia, które mają pozytywny wpływ na stan zdrowia. Ilość dowodów potwierdzających profilaktyczne działanie aktywności fizycznej i ćwiczeń fizycznych wobec pogorszenia się warunków zdrowotnych jest znaczna, na przykład stanowisko American College of Sports Medicine (Chodzko-Zajko i in. 2009). Mimo że zalecane wytyczne dotyczące poziomu aktywności fizycznej stwierdzają, że już regularna aktywność fizyczna o umiarkowanym natężeniu ma pozytywne skutki dla zdrowia (np. wytyczne WHO 2010; Garber i in. 2011), wiele osób starszych nie realizuje tych wytycznych, przez co swoim brakiem aktywności stwarza poważne zagrożenie dla swojego zdrowia. Brak podejmowania aktywności fizycznej lub siedzący tryb życia jest głównym czynnikiem ryzyka zgonu i jako taki jest szacowany jako istotna przyczyna chorób, w tym raka piersi i okrężnicy, cukrzycy i chorób sercowo-naczyniowych, np. zawału mięśnia sercowego.

Ponieważ ukierunkowane interwencje oparte na ćwiczeniach mogą być skutecznym sposobem utrzymania dobrego stanu zdrowia lub poprawy poszczególnych aspektów związanych ze zdrowiem, a także poprawy ogólnego funkcjonowania (na przykład: Chodzko-Zajko i in. 2009; Garber i in. 2011), ważna jest możliwość zidentyfikowania przyczyny ograniczonej aktywności w starości i zaoferowanie takich działań, które skutecznie zaspokoją indywidualne potrzeby osób starszych. Przyczyny zmniejszonej aktywności fizycznej w starszym wieku mogą być bardzo zróżnicowane. Główną przyczyną mogą być jednak choroby wpływające na funkcjonowanie fizyczne i / lub poznawcze (np. choroby neurodegeneracyjne, takie jak choroba Alzheimera lub Parkinsona, choroba sercowo-naczyniowa, cukrzyca lub problemy ortopedyczne).

Jednak nawet w przypadku zachowania pełni zdrowia poziom aktywności może się obniżyć, a inicjowanie skutecznych działań, które mają na celu zwiększenie aktywności fizycznej i poprawę funkcjonowania, wymaga zrozumienia konkretnych przyczyn, które mogą leżeć u podstaw problemów.

Niniejszy artykuł referuje wnioski z ostatnich badań nad aktywnością fizyczną i sprawnością ruchową u osób starszych. Treść manuskryptu związana jest z wykładem prezentowanym podczas II Konferencji „Siła umysłu w starości: Starość. Jak ją widzi psychologia", która odbyła się w Akademii Ignatianum w Krakowie 20–21 kwietnia 2017. W następnych podrozdziałach zostaną omówione: aspekty pomiaru aktywności fizycznej i mobilności, ramy Międzynarodowej Klasyfikacji Funkcjonowania, Niepełnosprawności i Zdrowia (ICF) Światowej Organizacji Zdrowia oraz najnowsze badania, które przedstawiają wyniki odnoszące się do różnych poziomów ram ICF. Ostatnie badania pokazują, że zrozumienie zmian w aktywności i sprawności fizycznej osób starszych w ich życiu wymaga oceny na różnych poziomach proponowanych przez ICF, jak również czynników kontekstowych.

POMIAR (NIE)AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

Najczęściej używaną naukową definicją ludzkiej aktywności fizycznej jest „każdy ruch ciała wytwarzany przez mięśnie szkieletowe wymagający wydatkowania energii" (Caspersen i in. 1985). Termin zachowania siedzące (ang. *sedentary behavior*) odnosi się zaś do wszelkich czynności, które nie zwiększają znacząco wydatków energii powyżej poziomu odpoczynku, tj.: spanie, siedzenie, leżenie i oglądanie telewizji (Pate i in. 2008). Poza tymi prostymi definicjami, większość informacji na temat aktywności fizycznej w codziennym życiu osób starszych wynika z badań, które bazują na samoopisie (np. dane zebrane na podstawie kwestionariuszy lub wywiadów). Tego rodzaju subiektywne dane podatne są na liczne błędy i stronniczość. Badania polegające na porównaniu obiektywnych pomiarów wzorców aktywności i subiektywnych odczuć wykazały rozbieżne wyniki. W ciągu ostatnich dziesięcioleci opracowano różne podejścia oparte na użyciu czujników ruchu, które umożliwiają dyskretny pomiar czynności człowieka w jego rzeczywistym

życiu i w dłuższych interwałach czasowych. Takie metody zapewniają doskonałą alternatywę dla subiektywnego opisu własnej aktywności fizycznej (np. patrz Zijlstra i Aminian 2007).

Chociaż akcelerometry są często wykorzystywane do szacowania wydatków energetycznych związanych z działaniem, dane szacunkowe oparte na akcelerometrii mają ograniczoną istotność i nie dostarczają konkretnych informacji o wzorcach (nie)aktywności (Zijlstra i Aminian 2007). Bardziej wyrafinowane podejście do badania wzorców aktywności w nauce polega na użyciu jednego lub więcej miniaturowych czujników ruchu w celu wykrycia określonych pozycji ciała i jego czynności. Takie metody mogą być stosowane do ilościowego określenia codziennych aktywności fizycznych osób starszych w długich odcinkach czasu. Zatem to drugie podejście może być z powodzeniem stosowane do gromadzenia obiektywnych danych dotyczących wzorców sprawności ruchowej w życiu codziennym (np. patrz Zijlstra i Aminian 2007; Zijlstra i in. 2011).

AKTYWNOŚCI ZWIĄZANE ZE SPRAWNOŚCIĄ RUCHOWĄ

Sprawność ruchową (ang. *mobility*) można zdefiniować jako przemieszczanie się z jednego miejsca do drugiego z pomocą lub bez pomocy innych osób, urządzeń lub transportu zmotoryzowanego. Aktywności związane ze sprawnością ruchową obejmują określone pozycje, takie jak siedzenie, stanie i leżenie, a także określone czynności, takie jak wstawanie z łóżka, wstawanie z krzesła, wychodzenie na spacer lub wchodzenie po schodach. Sprawność ruchowa jest podstawowym warunkiem podejmowania różnorodnych codziennych czynności życiowych, a zatem jest głównym wyznacznikiem ogólnej aktywności fizycznej i wydatkowania energii. Jednak jedynie w podejściu redukcjonistycznym sprawność ruchowa postrzegana może być jako „tylko-fizyczna-aktywność". W codziennym życiu działania związane ze sprawnością ruchową są częścią o wiele bardziej złożonych działań, które wymagają również wielu zasobów poznawczych, a zwłaszcza funkcji wykonawczych. Na przykład zrobienie zakupów spożywczych wymaga starannego zaplanowania, które produkty kupić, i upewnienia się, że ma się wystarczająco dużo pieniędzy, aby kupić te produkty; przed wyjściem trzeba się ubrać

zgodnie z panującymi warunkami pogodowymi; znalezienie drogi do supermarketu wymaga też umiejętności nawigacyjnych, a podczas przemieszczania się do supermarketu należy dostosować aktywność do wszelkiego rodzaju zastanych warunków środowiska, takich jak nierówny teren, przeszkody, ruch drogowy itp. Ten przykład wskazuje, że właściwa sprawność ruchowa wymaga zasobów poznawczych i motorycznych, jak również złożonej integracji sensomotorycznej. Dlatego też sprawność ruchowa jest ważnym wskaźnikiem ogólnej aktywności fizycznej, jak również ogólnej jakości funkcjonowania.

Analizy dotyczące aktywności związanej ze sprawnością ruchową u osób starszych wykazały, że upośledzenie ruchliwości wiąże się ze spadkiem ogólnego funkcjonowania, zwiększeniem poziomu zachorowalności, a nawet śmiertelności. Jednym z przykładów jest fakt, że zmniejszenie spontanicznej prędkości chodu wiąże się ze zwiększonym ryzykiem upadku, zwiększeniem poziomu zależności funkcjonalnej i ryzykiem śmierci. Jednakże, jak wyraźnie pokazują ramy ICF (*International Classification of Functioning*), przy analizie i próbach zrozumienia zmian w sprawności ruchowej i ogólnym funkcjonowaniu osób starszych należy wziąć pod uwagę różne poziomy.

MIĘDZYNARODOWA KLASYFIKACJA FUNKCJONOWANIA, NIEPEŁNOSPRAWNOŚCI I ZDROWIA (ICF – *INTERNATIONAL CLASSIFICATION OF FUNCTIONING*)

System ICF opracowany przez Światową Organizację Zdrowia (2001) to ramy koncepcyjne, które klasyfikują różne dziedziny związane ze zdrowiem, leżące u podstaw zdrowia, niepełnosprawności i funkcjonowania. ICF opiera się na modelu biopsychospołecznym, który obejmuje różne perspektywy zdrowia: biologiczną, indywidualną i społeczną. Te perspektywy umożliwiają klasyfikację funkcjonowania na poziomie narządów lub części ciała (tj. „funkcje ciała i struktury ciała"), osoby (tj. „czynności") i osoby w kontekście społecznym (tj. „uczestnictwo"). W ICF termin „funkcjonowanie" odnosi się do wszystkich funkcji ciała, aktywności i uczestnictwa w społeczeństwie, podczas gdy

niepełnosprawność odnosi się do upośledzeń, ograniczeń aktywności i ograniczeń uczestnictwa w życiu społecznym (Światowa Organizacja Zdrowia – ICF 2001).

Jednym z bardzo ważnych aspektów struktury systemu klasyfikacji ICF jest rozróżnienie na zdolności (indywidualna zdolność do wykonywania określonych czynności, tj. to, co dana osoba „może zrobić") i wydajność (to, co dana osoba faktycznie „robi" w swoim naturalnym środowisku). Czynniki kontekstualne mogą odgrywać rolę w kształtowaniu rzeczywistej wydajności osoby cierpiącej z powodu choroby. Obejmują one zewnętrzne czynniki środowiskowe, takie jak postawy społeczne, struktury prawne i społeczne, a także infrastruktura architektoniczna, klimat, teren itp., oraz wewnętrzne czynniki osobowe, takie jak płeć, wiek, style radzenia sobie ze stresem, pochodzenie społeczne, wykształcenie, zawód, indywidualne doświadczenie i model zachowań.

Ramy klasyfikacji ICF wyraźnie podkreślają, że dostępność zasobów fizycznych i umysłowych (lub też ich brak) oraz zdolność do podejmowania określonych działań nie są jedynymi wyznacznikami rzeczywistej jakości funkcjonowania człowieka. Czynniki kontekstualne mogą mieć silny wpływ i modyfikować rzeczywiste zachowanie (wydajność) jednostki. Jeśli chodzi o różne poziomy aktywności fizycznej osób starszych, pojawia się pytanie: w jaki sposób zdolności fizyczne i poznawcze odnoszą się do faktycznego wykonywania danych czynności w życiu codziennym. W następnej części pytanie to zostanie rozpatrzone na podstawie najnowszych wyników badania, w których analizowano różne aspekty wykonywania konkretnych działań i wydajności związanej ze sprawnością ruchową wśród starszych osób mieszkających w większej społeczności.

CZY CODZIENNA SPRAWNOŚĆ RUCHOWA DETERMINUJE WYDAJNOŚĆ?

W kilku ostatnich badaniach zajęliśmy się różnymi aspektami sprawności ruchowej osób starszych, m.in. wykonaniem konkretnych czynności (ang. *performance*) oraz wydajnością (ang. *capacity*). Większość uczestników badań nie cierpiała na schorzenia, które mogłyby zakłócać sprawność ruchową, jak również większość badanych nadal żyła niezależnie i samodzielnie w swoim środowisku

(ang. *community-dwelling individuals*). Jednak uczestnicy badania różnili się znacznie pod względem zdolności poznawczych i motorycznych, poziomu podejmowania dziennej aktywności fizycznej (tj. wydajności), ryzyka upadku, a także cech związanych ze zdrowiem.

Ocena i monitorowanie ruchów „od siedzenia do wstawania"

W badaniu, w którym analizowano ruchy typu „od siedzenia do stania" (STS) (ang. *sit-to-stand movements*) w warunkach standardowych i codziennych, Wei Zhang i in. (2017) koncentrowali się na STS jako wyznaczniku ryzyka upadku oraz sprawności ruchowej w rozumieniu standaryzowanego klinicznego testu sprawności ruchowej (*Timed-up-and-go* – TUG) i klinicznej miary ograniczeń aktywności (*Groningen Activity Restriction Scale* – GARS), słabości (*Groningen Frailty Index* – GFI) i lęku przed upadkiem (*Falls Efficacy Scale* – FES-I). Uczestnikami byli starsi ludzie mieszkający w większych społecznościach, w wieku od 70 do 85 lat.

Podnoszenie się z pozycji siedzącej jest czynnością związaną ze sprawnością ruchową, która wymaga odpowiedniej pracy (to znaczy siły i mocy) mięśni nóg. Biorąc pod uwagę, że spadek siły jest ważnym czynnikiem ryzyka upadków u osób starszych, wiele klinicznych testów terenowych dotyczących sprawności ruchowej u osób starszych obejmuje jeden lub więcej ruchów typu STS (np. test TUG lub pięciokrotny powtarzany test krzesełkowy). Wstawanie z krzesła (lub inna sekwencja typu STS) jest często powtarzającym się układem ruchu w życiu codziennym, a aby móc monitorować aspekty związane z ryzykiem upadku w codziennym życiu osób starszych, opracowaliśmy podejście, które umożliwia analizę STS w oparciu o jeden czujnik ruchu na tułowiu. Wyniki wcześniejszych badań wykazały odpowiednie właściwości pomiarowe badań w warunkach standaryzowanych (Regterschot i in. 2014; Regterschot i in. 2014; Regterschot i in. 2015), a także niestandaryzowanych z użyciem prostego czujnika ruchu noszonego w naszyjniku (Zhang i in. 2014; Zhang i in. 2014).

Wyniki badań Zhanga i współpracowników (2017) pokazały, że odpowiednia miara dziennej aktywności STS (moc szczytowa STS w codziennym życiu), oceniona na podstawie tygodniowego ciągłego

monitorowania codziennych czynności życiowych, była istotnie skorelowana z mocą szczytową STS, mierzoną za pomocą standaryzowanych i nadzorowanych testów. Jednak moc szczytowa STS w codziennym życiu konsekwentnie silniej wiązała się ze wszystkimi pomiarami klinicznymi (tj. TUG, GARS, GFI i FES-I) niż moc szczytowa STS, którą oceniono za pomocą standaryzowanych testów. Ponadto, dobowa moc szczytowa STS mierzona u starszych osób korzystających z urządzeń pomocniczych była znacznie niższa w porównaniu do osób niekorzystających z takich urządzeń.

Wyniki te wyraźnie wskazują na znaczenie monitorowania różnych aspektów sprawności ruchowej w codziennym życiu w porównaniu ze zwyczajowym podejściem opartym na ocenie jednorazowej, znormalizowanej, nadzorowanej próbki działań związanych ze sprawnością ruchową.

Determinanty sprawności ruchowej w życiu codziennym

W obszernym przekrojowym badaniu sprawności ruchowej, w próbie ponad 100 starszych osób żyjących samodzielnie w społeczeństwie zbadano powiązania między standaryzowanymi ocenami zdolności fizycznych i zdolności poznawczych oraz nienadzorowanymi ocenami sprawności ruchowej w rzeczywistym życiu (Giannouli i in. 2016; Giannouli i in. w druku), aby uzyskać wgląd w determinanty sprawności ruchowej w życiu codziennym.

Laboratoryjne oceny wydolności fizycznej obejmowały oprzyrządowaną wersję testu *Timed Up-and-Go* (TUG) oraz ocenę przestrzenno-czasowych zmiennych chodu (patrz: Giannouli i in. 2016). Poznanie oceniano za pomocą miar planowania działań (test HOTAP), przestrzennej pamięci roboczej (*Grid-Span Test*) i uwagi wzrokowo-przestrzennej (*Attention Window Test*) (patrz Giannouli i in. w druku). Wydajność sprawności ruchowej w realnym życiu została oceniona za pomocą smartfonów, akcelerometrów i GPS-ów w okresie jednego tygodnia. Dane pomiarowe wykorzystano do obliczenia całkowitego czasu trwania okresów aktywności, okresów chodu, liczby kroków i określenia charakterystyk przestrzennych sprawności ruchowej w aktywności podejmowanej poza domem (tj. przestrzeni życiowej, średniego zasięgu działania i maksymalnego zasięgu działania, patrz Giannouli i in. 2016).

Udało się potwierdzić dwie główne hipotezy leżące u podstaw tego badania mobilności: 1. związane ze sprawnością ruchową pomiary wydajności okazały się istotne statystycznie, choć w niewielkim stopniu wyjaśniały zmienność pomiarów czynności podejmowanych w życiu codziennym (Giannouli i in. 2016); 2. Funkcjonowanie poznawcze jest ściślej powiązane z rzeczywistą wydajnością ruchową niż ze zdolnością ruchową mierzoną standardowymi badaniami laboratoryjnymi (Giannouli i in. – w druku).

Wyniki tego badania sprawności ruchowej wyraźnie pokazują, że wydajność i rzeczywiste czynności podejmowane w życiu codziennym reprezentują różne aspekty sprawności ruchowej; pomiary wydajności nie pozwalają do końca przewidzieć faktycznej aktywności; oraz że sprawność ruchowa w codziennym życiu osób starszych, bez poważnych upośledzeń ruchowych, wydaje się bardziej zależeć od zdolności poznawczych niż fizycznych. Także inne czynniki muszą odgrywać rolę w kształtowaniu sprawności fizycznej osób starszych, które funkcjonują samodzielnie w naturalnych warunkach społecznych.

PODSUMOWANIE

Literatura na temat aktywności fizycznej i starzenia dostarcza wielu dowodów na to, że bezczynność jest bardziej szkodliwa dla zdrowia i ogólnego funkcjonowania niż starzenie się jako takie. Związane z wiekiem zmiany w zdolnościach fizycznych i poznawczych, które zostały szeroko opisane w literaturze, wpływają na funkcjonowanie osób starszych w codziennym życiu. Jednak badania przedstawione w tym artykule pokazują też, że wydajność (*capacity*) to nie to samo co podejmowanie faktycznych działań (*performance*); wyniki standaryzowanych testów mobilności, które oceniają wydajność, nie odzwierciedlają wyników podejmowanych działań. Chociaż zasoby fizyczne i poznawcze mogą się z czasem zmniejszać, nie wyjaśnia to w pełni postępujących zmian w obrębie aktywności fizycznej w codziennym życiu. Prezentowane badania pokazują, że zrozumienie zmian w aktywności fizycznej i sprawności ruchowej osób starszych w prawdziwym życiu wymaga oceny na różnych poziomach struktury klasyfikacji ICF, jak również uwzględnienia czynników kontekstowych. W związku z tym pełne zrozumienie

zmian we wzorcach aktywności fizycznej wymaga oparcia się na roli czynników psychospołecznych i środowiskowych, oprócz brania pod uwagę możliwego ograniczenia fizycznych i poznawczych zdolności.

Kluczowe wnioski:

- Aktywność fizyczna jest ważniejsza niż sam wiek.
- Aktywność fizyczna jest niezbędna dla zdrowia i dobrego samopoczucia psychicznego.
- Zdolności fizyczne i poznawcze nie w pełni wyjaśniają aktywność fizyczną.
- Zrozumienie, w jaki sposób starsi ludzie są aktywni lub nie, wymaga oceny funkcjonowania w życiu codziennym.

BIBLIOGRAFIA

Baltes P.B., Smith J. (2003). New Frontiers in the Future of Aging: From Successful Aging of the Young Old to the Dilemmas of the Fourth Age. *Gerontology*, 49, 123–135.

Caspersen C.J., Powell K.E., Christenson G.M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100(2), 126–131.

Chodzko-Zajko W.J., Proctor D.N., Fiatarone Singh M.A., Minson C.T., Nigg C.R., Salem G.J., Skinner J.S. (2009). Exercise and physical activity for older adults. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 41(7), 1510–1530.

Garber C.E., Blissmer B., Deschenes M.R., Franklin B.A., Lamonte M.J., Lee I.-M., Nieman D.C., Swain D.P. (2011). Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardio-respiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: Guidance for prescribing exercise. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 43(7), 1334–1359.

Giannouli E., Bock O., Mellone S., Zijlstra W. (2016). Mobility in old age: capacity is not performance. *BioMed Research International*, ID 3261567.

Giannouli E., Bock O., Zijlstra W. Cognitive functioning is more closely related to real-life mobility than to laboratory-based mobility parameters. *Eur J Ageing* (in press).

Katzmarzyk P.T., Church T.S., Craig C.L., Bouchard C. (2009). Sitting Time and Mortality from All Causes, Cardiovascular Disease, and Cancer. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 41(5), 998–1005.

Ngandu T., Lehtisalo J., Solomon A., Levälahti E., Ahtiluoto S., Antikainen R., Bäckman L., Hänninen T., Jula A., Laatikainen T., Lindström J., Mangialasche F., Paajanen T., Pajala S., Peltonen M., Rauramaa R., Stigsdotter-Neely A., Strandberg T., Tuomilehto J., Soininen H., Kivipelto M. (2015). A 2 year multidomain intervention of diet, exercise, cognitive training, and vascular risk monitoring versus control to prevent cognitive decline in at-risk elderly people (FINGER): A randomised controlled trial. *The Lancet*, 385(9984), 2255–2263.

Netz Y., Zijlstra W. (2015). EURAPA in Open Access Format Research Trends and Challenges in Physical Activity in Old Age. Eur Rev Aging Phys Act, 12, 1.

Pate R.R., O'Neill J.R., Lobelo F. (2008). The Evolving Definition of "Sedentary". *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 36(4), 173–178.

Regterschot G.R.H., Folkersma M., Zhang W., Baldus H., Stevens M., Zijlstra W. (2014). Sensitivity to change of sensor based sit-to-stand peak power in older adults. *Gait & Posture*, 39(1), 303–307.

Regterschot G.R.H., Zhang W., Baldus H., Stevens M., Zijlstra W. (2014). Test-retest reliability of sensor-based sit-to-stand measures in young and older adults. *Gait & Posture*, 40(1), 220–224.

Regterschot G.R.H., Zhang W., Baldus H., Stevens M., Zijlstra W. (2015). Sensor-based monitoring of sit-to-stand performance is indicative of objective and self-reported aspects of functional status in older adults. *Gait & Posture*, 41, 935–940.

World Health Organization. Global Recommendations on Physical Activity for Health. Geneva: World Health Organization; 2010. http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/en/

World Health Organization. International Classification of Functioning, Disability and Health (ICF). Geneva: World Health Organization; 2001. http://www.who.int/classifications/icf/en/

Zhang W., Regterschot G.R.H., Schaabova H., Baldus H., Zijlstra W. (2014). Test-retest reliability of a pendant-worn sensor device in measuring chair rise performance in old persons. *Sensors*, 14, 8705–8717.

Zhang W., Regterschot G.R., Wahle F., Geraedts H., Baldus H., Zijlstra W. (2014). Chair rise transfer detection and analysis using a pendant sensor: An algorithm for fall risk assessment in older people. *Conf Proc IEEE Eng Med Biol Soc*., 1830–1834.

Zhang W., Regterschot R., Geraedts H., Baldus H., Zijlstra W. (2017). Chair Rise Peak Power in Daily Life Measured with a Pendant Sensor Associates with Mobility, Limitation in Activities and Frailty in Old People. *IEEE Journal of Biomedical and Health Informatics*, 21(1), 211–217.

Zijlstra W., Aminian K. (2007). Mobility assessment in older people, new possibilities and challenges. *European Journal of Ageing*, 4, 3–12.

Zijlstra W., Becker C., Pfeiffer K. (2011). Wearable systems for monitoring mobility related activities; from technology to application for healthcare services [w:] C. Röcker, M. Ziefle (red.), *E-health, Assistive Technologies and Applications for Assisted Living: Challenges and Solutions*, 245–268. IGI Global, Hershey PA, US.

II

NEUROKOGNITYWNE MECHANIZMY I SWOISTOŚĆ FUNKCJONOWANIA POZNAWCZEGO W STAROŚCI

NEUROCOGNITIVE MECHANISMS AND SPECIFICITY OF COGNITIVE FUNCTIONING IN OLD AGE

Adam Zemełka

Wydział Nauk Społecznych, Collegium Da Vinci w Poznaniu
Faculty of Social Sciences, Collegium Da Vinci in Poznań
e-mail: a.m.zemelka@gmail.com

MÓZG I UMYSŁ W STAROŻYTNEJ MYŚLI GRECKIEJ

BRAIN AND MIND IN THE ANCIENT GREEK THOUGHT

Abstract
The article focuses on the understanding of functions and locations of the brain and mind by ancient Greek thinkers. The selection of philosophers was partly based on biographical connections between them. The time of intellectual activity of the studied scholars fell on the period of dynamic development of healing in Hellas, to which they also contributed Their views were resonated in Hippocrates' writings. However, his achievements and findings in the discussed area would go beyond the scope of this article.

Keywords: functions of the brain, mind, Greek philosophers
Słowa kluczowe: funkcje mózgu, umysł, filozofowie greccy

Źródeł większości współczesnych nauk poszukiwać można w antyku. Niekiedy związki te są czytelne (jak choćby w przypadku matematyki czy filozofii), czasem wydać się mogą nadinterpretowane (na przykład, gdy mowa o technologiach informatycznych). Niewątpliwie jednak starożytność stanowi punkt odniesienia, do którego nie sposób nie sięgnąć, badając genezę i rozwój poszczególnych idei.

Medycyna grecka wywarła przemożny wpływ na europejskie lecznictwo późniejszych epok. Jej obecność zaznacza się i dziś, choćby w specjalistycznej terminologii czy etyce lekarskiej. Pośród rozlicznych zainteresowań greckich medyków znajdował się także mózg i układ nerwowy człowieka. Rozważaniom nad nim toczonym nierozłącznie towarzyszył namysł nad życiem psychicznym człowieka, siedliskiem inteligencji i osobowości. Niniejszy artykuł ma za zadanie ukazać rozwój koncepcji układu nerwowego człowieka w medycynie starogreckiej, koncentrując się na poglądach czterech wybranych myślicieli, pomiędzy którymi zaistniały swoiste koneksje biograficzne lub merytoryczne[1]. Najstarszy spośród omawianych poniżej myślicieli Alkmajon był zwolennikiem pitagoreizmu, podobnie jak młodszy odeń Empedokles. Ten drugi miał być współczesny Anaksagorasowi, być może nawet łączyła ich relacja nauczyciela z uczniem. Ostatni z wymienionych filozofów, Demokryt, rywalizował z Anaksagorasem, poddając jego poglądy krytyce.

Nim jednak przejdziemy do części właściwej, należy dokonać rozróżnienia pomiędzy umysłem a mózgiem. Nie sposób zrozumieć, czym był umysł dla starożytnych Greków, bez odpowiedzi na pytanie, czym umysł jest dla nas. Zdecydowanie prościej powiedzieć, czym w relacji do umysłu jest mózg, aniżeli na odwrót. Najkrócej rzecz ujmując, mózg jest substratem umysłu, a zatem przyczynia się do powstania umysłu. Schodząc na poziom bardziej szczegółowy, powiedzielibyśmy, że do powstania umysłu niezbędna jest aktywność neuronalnych obwodów, które organizują się w obrębie większych sieci i tworzą chwilowe wzorce aktywności (Damasio 2011: 28).

Trzeba pamiętać, że umysł nie jest tym samym, co świadomość. Świadomość – zgodnie z definicją Antonio Damasio – jest stanem umysłu, „w którym obecna jest wiedza o własnym istnieniu oraz o istnieniu otoczenia" (Damasio 2011: 167). A zatem brak umysłu jest równoznaczny z brakiem świadomości, ale umysł może bez świadomości istnieć. Stan umysłu, jakim jest świadomość, tym się wyróżnia, że jest wzbogacony o „odczuwanie konkretnego organizmu, w którym pracuje umysł; a ów stan umysłu obejmuje wiedzę mówiącą, że istnienie to jest umiejscowione" (Damasio 2011: 81).

[1] Większa część prezentowanych w artykule rozważań pochodzi z książki autora niniejszego artykułu, (Zemełka 2015).

Poszukiwania genezy greckiej refleksji medycznej nad układem nerwowym człowieka odwołują nas do nieco zapomnianego dziś myśliciela Alkmajona z Krotony (V w. p.n.e.). O rozległości wiedzy medycznej Alkmajona zaświadczyć może fakt, iż, jak pisze Chalcydiusz, już w starożytności uznawano go za ojca anatomii (Codellas 1932: 26). Alkmajon stwierdził wprost, że naczelna władza mieści się w mózgu – tym samym jako pierwszy przypisał mózgowi główną rolę w organizmie (gr. *hegemonikon*). To w nim, należy sądzić, lokował również źródło inteligencji (inaczej choćby niż młodszy odeń Empedokles) (Longrigg 2003: 128). Owo Alkmajonowe odkrycie Robert Doty nazywa rewolucją na skalę, którą można jedynie porównać do przełomu Kopernikańskiego czy teorii ewolucji Karola Darwina (Doty 2007: 567–568). Istotnie bowiem, mózg zdaniem Krotończyka, był najważniejszym spośród organów – w nim znajdować się miała również zdolność zawiadywania wszystkimi układami. Teoria Alkmajona koresponduje ściśle z przekonaniami samego Pitagorasa, który mózg utożsamiał ze źródłem umysłu, duszy i logiki, serce zaś z miejscem powstawania uczuć (Ligeros 1937: 333). Nie jest to informacja bez znaczenia – Alkmajon należał bowiem do grona zwolenników teorii pitagorejskich.

Uczony rozciągał swoje „neurologiczne refleksje" także na okres płodowy, a następnie na lata dojrzewania człowieka, bacznie analizując rozwój centralnego organu. Głowa go mieszcząca ulegała, jak mniemał, pełnemu rozwojowi już w życiu płodowym – co nie oznacza, że mózg zyskuje wówczas pełnię swoich możliwości (Diels 1906: 427–8). Według Alkmajona w czternastym roku życia rozwija się u człowieka „doskonały rozum", o czym przekonany był również Zenon z Kitionu i Arystoteles (Codellas 1932: 1044).

Być może z tego powodu Plutarch utożsamia właśnie z mózgiem poglądy Alkmajona dotyczące pochodzenia nasienia, które miałoby mieć tam swoje źródło. Niewykluczone, iż łączenie genezy nasienia z mózgiem przejął Krotończyk od Pitagorasa, który ponadto brał pod uwagę możliwość udziału w tym procesie szpiku kostnego.

Alkmajon wydaje się także prekursorem teorii uzależniającej zdrowie od proporcji substancji znajdujących się w organizmie, co później określono mianem teorii humoralnej, która jako zasada opisująca ludzką psychikę przetrwa od VI w. p.n.e. (znajdując rozwinięcie u Hippokratesa, a następnie Galena) aż do czasów nowożytnych. „Alkmajon stwierdza – pisze

Aetios – że utrzymywanie stanu zdrowia zależy od równowagi właściwości, wilgotnych i suchych, zimnych i gorących, gorzkich, słodkich i tak dalej, i że przewaga któregokolwiek prowadzi do powstania chorób; dominacja choćby jednego jest dla organizmu szkodliwa. Twierdzi, że choroba w niektórych przypadkach rozwija się z nadmiaru ciepła lub zimna, w niektórych z nadmiaru jedzenia, w innych z winy krwi, szpiku lub mózgu. Poza tym należy wziąć pod uwagę czynniki zewnętrzne, jak jakość wody, gleba, otoczenie i inne czynniki powodujące chorobę. Zdrowie zależy od równomiernego rozłożenia proporcji" (Diels 1906: 442–443).

Do roli pryncypium urasta zatem postulat umiaru, nazwany równowagą (Alkmajon używa terminu mającego polityczne zabarwienie – gr. *isonomia*, tj. równość wobec praw) substancjalną – zrównoważone proporcje substancji i właściwości organicznych człowieka stanowią o jego psychofizycznej kondycji. Jako jedną z możliwych przyczyn stanów chorobowych wymienia pożywienie, które dla medycyny hippokratejskiej stanie się punktem wyjścia (dietetyka). Wspomina także Krotończyk o zagrożeniu wynikającym z zachodzących w narządach procesów – przede wszystkim w mózgu, który podobnie jak inne organy może się stać zarzewiem rozmaitych schorzeń. Szczególnie interesująco jawi się w tym ujęciu dynamiczny aspekt zdrowia. Uzależnia je bowiem autor również od czynników zewnętrznych, uznając tym samym środowisko za integralną część swojego modelu (por. współczesna medycyny środowiskowa).

Empedokles z Akragas (V w. p.n.e.) błędnie lokalizował ośrodek myśli (umysł) w okolicach serca, z czym nie zgadzał się już Anaksagoras, a na dobre rozprawił się z tym Hippokrates, choć, trzeba dodać, ten ostatni przypisze krwi istotne znaczenie w procesie utrzymywania świadomości. Andrzej Bednarczyk upatruje w przekonaniu o naczelnej roli krwi opływającej serce inspirację dla Hippokratejskiego traktatu *De corde* – należy jednak zaznaczyć, iż jego autorem nie był z pewnością „ojciec medycyny", gdyż dzieło to powstało najpewniej w II w. p.n.e. (Bednarczyk 1999: 194–195).

Jak tłumaczył filozof z Akragas, opływająca serce krew nie tylko posiadała właściwości myślenia, ale wręcz sama miała być myślą. Według filozofa myślimy krwią, w której znajduje się mieszanina wszystkich pierwiastków pochodzących z każdego organu ciała. Badacze są skłonni dostrzegać w tym twierdzeniu pewien skrót. Geoffrey S. Kirk, John R. Raveni, Malcolm Schofield uważają, że ową konstatację należy w pewnym sensie

odwrócić – to nie krew myśli, lecz dzięki odpowiedniej proporcji substancji w organizmie myśli człowiek (Kirk i in. 1999: 309). Jest to więc kolejne nawiązanie do konieczności zachowania harmonii płynów ustrojowych, które znajdzie rozwinięcie w koncepcjach Hippokratesa. Friedrich Solmsen natomiast sugeruje, że w kontekście roli przypisanej przez Empedoklesa krwi nie ma dlań różnicy między *phronein* (myśleć) a *aisthanesthai* (poznawać zmysłowo) (Solmsen 1961: 157). Być może jest to jeszcze pozostałość po czasach homeryckich, kiedy greckie *thymos* jako „krwawa dusza" wiązało się nie tyleż z konkretnym organem, co raczej z krwią dopływającą do serca i mięśni, szczególnie w sytuacjach kryzysowych (Høystad 2011: 40).

Według Aetiosa i Hippolitosa, Empedokles podobnie jak Demokryt utożsamiał duszę (gr. *psyche*) z rozumem (gr. *nous*), a więc nie była ona ponadmaterialną świętością, tylko organicznym źródłem myśli, co stanowiło istotny przełomem w rozumieniu jej natury. Obecność duszy przypisywał Empedokles całemu światu ożywionemu, jednak w przypadku zwierząt i roślin sugerował, by traktować umysł raczej jako żywotność aniżeli zdolność myślenia.

Czynności psychiczne człowieka uzależnione były od przemian organicznych, warunkowały je bowiem – jak wszystko inne – proporcje elementów. Jeśli wspomina Empedokles o rozumie (gr. *pephroneke*) w rzeczach martwych to bardziej jako o wyniku działania siły przyciągającej, zwanej przezeń Miłością, aniżeli intelekcie lokowanym w substancjach nieożywionych – więc jako o powstałych w wyniku połączenia drobnych cząstek (Krokiewicz 1971: 192).

Poglądy Empedoklesa dotyczące lokalizacji ośrodka myśli można by rozwinąć w swoistą prototeorię humoralną. Przekonuje bowiem, że osoby, u których mieszanina pierwiastków jest jednorodna, bez przewagi żadnego, a także ich konfiguracja nie powoduje nadmiernego ściśnięcia ani rozprężenia, są nie tylko najmądrzejsze, ale posiadają najlepszą zdolność postrzegania zmysłowego. Ci zaś, u których proporcje rozkładają się przeciwnie – są zdaniem Empedoklesa najgłupsi. Następnie, osoby posiadające niewiele pierwiastków rozłożonych w dużych odległościach między sobą cechuje lenistwo i gnuśność, ci zaś, u których cząsteczki są nadmiernie zwarte i jest ich dużo, wyróżniają się impulsywnością, a krew krąży u nich z wyjątkową szybkością. Rozkład elementów stanowi również o szczególnych umiejętnościach – tak więc osoby, mające zachowane

proporcje w dłoniach są znakomitymi rzemieślnikami, ci zaś, u których równowaga zachowana została w języku – mają zdolności krasomówcze.

Zasadniczym twierdzeniem filozofii Anaksagorasa jest koncepcja umysłu (gr. *nous*), traktowanego podobnie jak inteligencja (zdolność) u Empedoklesa czy Hippokratesa. Diogenes Laertios przytacza początek dzieła Anaksagorasa: „Wszystkie rzeczy były razem pomieszane; aż doszedł rozum, który dopiero nadał im porządek" (Diogenes Laertios 1984: II 6). Umysł Anaksagorasa pojawił się zdaniem Arystotelesa jak *deus ex machina* (gr. *mechanechretai*), nagle, wprawiając wszystko w ruch (Diogenes Laertios 1984: II 8). Owo metaforyzowanie rozumu, transponowane na metafizykę czy kosmologię, jest znamienne dla myślicieli presokratycznych. Rozum, będący źródłem inteligencji i źródłem lub współźródłem poznania, jawił się im czymś tak doskonałym i z żadnym innym organem czy funkcją ludzkiego ciała nieporównywalnym, że przypisywali mu kluczową rolę w procesach niewolicjonalnych.

Poszerzenie teorii Anaksagorasa i potraktowanie jej jako metafory, również w kontekście jego fizjologicznych założeń, wydaje się całkiem uzasadnione. Przekonuje bowiem, że umysł jest „nieskończony, samowładny i nie jest zmieszany z żadną rzeczą". Istotą wszystkich rzeczy jest właściwe zmieszanie, owa niezliczona ilość cząsteczek wymaga bowiem, by o swoistości bytów decydowała przewaga danego składnika. Umysł jest ponadto subtelny, delikatny i jak mówi Anaksagoras – najczystszy, posiada nadto największą w świecie materii moc, władając „wszystkimi istotami mającymi życie, dużymi i małymi" (Kirk i in. 1999: 354).

Anaksagorasowy umysł to także siła porządkująca świat (Ligeros 1937, 345–346), a także poruszyciel (*primusmotor*) oraz, jak powiedziano, energia wprawiającą wszystko w ruch, jak również zdolność, która sprawia, że rzeczy (lub organy wewnętrzne) odpowiednio funkcjonują. Było to bowiem zastąpienie przeciwstawnych sił Miłości i Waśni jedną, doskonałą siłą, ukrytą w materii (Sinko 1959: 453).

Nous stanowi przy tym doskonałe odzwierciedlenie funkcji ludzkiego umysłu, rozumianego współcześnie jako produkt mózgu. Choć bowiem Anaksagoras nie uważa, by *nous* był wtórny wobec materii, to z materią go ściśle spaja jako siłę przenikającą byty, z zastrzeżeniem jednak – że nie wszystkie. I choć uważa on zarówno materię, jak i umysł za byty substancjalne, ów całkowity brak identyfikacji umysłu z jakimkolwiek z żywiołów znanych z dotychczasowej filozofii, może wzbudzić wobec

owej substancjalności zastrzeżenia. Trafnie – w kontekście historyczno-medycznym – wątpliwości te rozwiewają Kirk, Raven i Schofield, pisząc: „Skoro są rzeczy, w których jest Umysł, są oczywiście i takie, w których go nie ma. Należy więc założyć, że Umysł jest rozdzielony w świecie w nieciągły sposób, występując w żywych istotach. Tłumaczyło by to, dlaczego Anaksagoras mówi o większych i mniejszych cząstkach Umysłu" (Kirk i in. 1999: 361). Przypuszczenia te potwierdza Arystoteles, pisząc, iż Diogenes z Apollonii, Hermotimos z Kladzomenaj, a po nim Anaksagoras uważał, iż rozum tkwi zarówno w zwierzętach, jak i roślinach i całym świecie ożywionym.

Współcześni badacze nie zgadzają się na ogół z tłumaczeniem Anaksagorasowego *Nous* jako ducha (*Geist*), jak uczynił to Eduard Zeller (1881). I choć sam autor zdaje się chwilami wycofywać z przypisywania umysłowi wyłącznie metafizycznych właściwości, pisząc chociażby o częściowym jego materializmie, to jednak nie przydaje mu natury *stricte* substancjalnej. Przed takim myśleniem przestrzega Giovanni Reale, postulując szczególną uwagę, „aby nie sądzić, że Anaksagoras wypracował już pojęcie czegoś niematerialnego i duchowego" (Reale 2005: 186). Uczeni skłaniają się więc raczej do interpretowania *Nous* jako materii o wyjątkowej delikatności (por. dusza u Demokryta), zdolnej do mieszania się z innymi substancjami, będącego źródłem żywotności organizmów. Widać w tym Anaksagorasowym myśleniu naturę przyrodnika i badacza, który odrzuca mistycyzujące tendencje Empedoklesa czy pitagorejczyków. Nie bezpodstawnie Robert Flacelière nazywa go jednym z czołowych twórców greckiego racjonalizmu (Flacelière 2004: 239). Koncepcja umysłu Anaksagorasa rozczarowała za to Sokratesa, który uznał, iż niczego mu ona nie wyjaśnia – ani celowości bytów, ani ich genezy. Z dzisiejszego punktu widzenia ta Sokratejska krytyka wydaje się na wyrost, brzmiąc niczym pretensje skierowane do uczonego, że nie odnalazł odpowiedzi na pytania, które z natury swej zawsze pozostaną otwarte.

Rozważając istnienie duszy, doszedł Anaksagoras do innych wniosków niż jego następcy – nie utożsamia jej bowiem ściśle z rozumem, choć enigmatycznie dopowiada, że mimo rozdzielności, mają tę samą naturę. Być może w ten oto sposób potwierdza założoną przez nas transpozycję – ludzkiego umysłu (inteligencji, świadomości) bliskiego temu, co rozumiał przez duszę, na grunt fizyki, w której umysł jest synonimem wprawiającej świat w ruch siły. Nie należy mieć jednak wątpliwości, iż Anaksagoras

duszę (umysł) lokował właśnie w mózgu. Jak podkreśla Adam Krokiewicz: „Za siedzibę duszy, uważał wbrew Empedoklesowi, zgodnie zaś z Alkmajonem, nie serce, lecz mózg" (Krokiewicz 1971: 205).

Organiczne wyjaśnianie procesów myślowych to niezwykle nowatorski pogląd, który jest tożsamy z nauką współczesną. Doszli do niego już 2500 lat temu Leukippos i Demokryt, o czym przypomina Aetios, pisząc: „Leukippos i Demokryt twierdzą, że wrażenia i myśli są zmianami ciała". Umysł był dla Demokryta z Abdery (V w. p.n.e.) – podobnie jak każdy byt – jedynie zbiorem atomów, które ulegając rozprężeniu, stanowią o jego końcu. O tym, jak wielką rolę przypisywał interpretacji doznań zmysłowych, świadczy zachowany fragment jego dzieła w pismach Galena. Co interesujące, podmiotem mówiącym są tu same zmysły, które toczą dyskusję z umysłem: „Nieszczęsny rozumie zapożyczyłeś od nas swe argumenty i chcesz nas nimi obalić. Twoje zwycięstwo jest twą klęską". Dla Walentina Ferdinandowiča Asmusa jest to potwierdzenie złożoności procesu przetwarzania informacji, w którym zadaniem umysłu jest „pogłębienie" informacji przekazywanych przez zmysły (Asmus 1961: 60). Klęska umysłu oznacza niemożność odseparowania go od narządów sensorycznych.

Niezwykle istotny jest w tym przypadku starogrecki termin, jakim Demokryt określa umysł. To słowo *phren*, które w starogreckiej anatomii oznaczało również przeponę. O wieloznaczności tegoż terminu wspomni również Hippokrates w traktacie *O świętej chorobie*. A zatem tak rozumiany umysł nie jest jak doskonały Anaksagorasowy Poruszyciel – *Nous*, lecz materialny, organiczny *phren*, któremu Demokryt przypisuje kluczową rolę w procesie poznania – choć należy dodać, że ich wspólną cechą jest substancjalność. Do umysłu docierają informacje zmysłowe i tylko odpowiednie z nich korzystanie może przybliżyć człowieka do w miarę rzetelnego poznania. Sam umysł bez zmysłów nie jest w stanie zyskać wiedzy o świecie, podobnie same zmysły, bez udziału umysłu, nie dostarczą zbliżonej do obiektywizmu informacji. To układ sprzężony, którego wartość uznał Demokryt za fundament swej epistemologii.

W listach Pseudo-Hippokratesa Demokryt otwarcie wypowiada się na temat naczelnej roli mózgu, twierdząc, że czuwa on „nad całym ciałem i strzeże jego bezpieczeństwa, usadowiony pośród żylastych błon, ponad którymi znajduje się podwójne, z konieczności złączone kostne sklepienie. Zakrywa ono mózg – władcę i strażnika umysłu" (Pseudo-Hippokrates

2007: 23). Owe żylaste błony to być może opony mózgowo-rdzeniowe, które Demokryt mógł zaobserwować w trakcie przeprowadzanych autopsji. Mózg jest w tym ujęciu nie tylko najważniejszym spośród organów, ale również substratem umysłu, a zatem pełni funkcję zgodną z tą, którą przypisuje się mu i dziś.

W dziele *Kanony* Demokryt dokonuje rozróżnienia wiedzy, jaką człowiek jest w stanie zdobyć. Wyróżnia dwa jej rodzaje – pierwszy, którego źródłem są zmysły, oraz drugi, który powstaje dzięki umysłowi. „Wiedzę poprzez intelekt nazywa prawowitą, poświadczając, że jest wiarygodnym osądem. Drugą natomiast, pochodzącą od zmysłów, określa nieprawą, odmawiając jej nieomylności w osądzie tego, co prawdziwe. Powiada: Są dwie postaci wiedzy, jedna prawowita, druga nieprawa. Do nieprawej należą wzrok, słuch, węch, smak i dotyk" (Kirk i in. 1999: 403).

Z fragmentu tego wyłania się kategoryzacja, jakiej dokonywał uczony z Abdery w obszarze poznania, dzieląc je na zmysłowe i umysłowe. Wiedza zdobyta przez umysł jest wiedzą właściwą, jednak nie może obyć się bez udziału zmysłów, które dostarczają „materiału interpretacyjnego". Można by rzec, iż zmysły są źródłem wiedzy bezkontekstowej, czystych faktów, bez zarysowania szerszych okoliczności. Dzięki umysłowi stają się one informacjami komplementarnymi i choć nie mają statusu prawdy obiektywnej, to w takim procesie się do niej zbliżają (Asmus 1961: 59). Na uwagę zasługuje rola intelektu czy też umysłu, o którym czytamy w przywołanym fragmencie. Co interesujące, nie pojawia się tu starogreckie słowo *phren* czy *nous*, ale dotąd niewymienione *dianoia*, tłumaczone raczej jako „myśl". To istotna wiadomość, poszerzająca korpus greckich terminów określających funkcje mózgu – selekcji informacji, nadawania im znaczenia i tworzenia przekonań.

Dokonana przez Demokryta taksonomia przypomina niezwykle podział, jakiego dokonał neuropsycholog Justin L. Barrett, pisząc o formułowaniu refleksyjnym i bezrefleksyjnym (Barrett 2004: 7–16). Pierwsze zachodzi przy udziale świadomości, drugie ma charakter automatyczny. Pierwsze można by przyrównać do przetwarzania przez umysł wrażeń zmysłowych w ujęciu Demokryta czy Hippokratesa, drugie do tego, co zarzucał Teofrast Empedoklesowi, mianowicie nieustanność odbierania bodźców, ale również do automatyzmów myślowych oraz behawioralnych, jakie wykształcają się w człowieku wskutek utrwalonych, niekiedy irracjonalnych przekonań. Trafnie relację między tymi dwoma rodzajami

myślenia opisał cytowany już na kartach tej pracy Michael S. Gazzaniga, przekonując, że „w im większym stopniu dane przekonanie refleksyjne pokrywa się z przekonaniem bezrefleksyjnym, tym bardziej wydaje się ono wiarygodne oraz intuicyjnie prawdziwe i z tym większą łatwością możemy je zapamiętać lub zaakceptować" (Gazzaniga 2011: 276). Kolejno zarysowuje proces, wyodrębniając poszczególne jego etapy, w których „spostrzeżenie przechodzi przez łańcuch urządzeń wykrywających i profilerów, a każdy z nich wyodrębnia i edytuje konkretne informacje. Następnie interpretator składa je w sensowną całość i archiwizuje w pamięci. Informacje te zostały wcześniej zredagowane przez system przekonań bezrefleksyjnych, a teraz sięgasz po nie – uznając je za prawdziwe – aby sformułować przekonanie refleksyjne. Mogą być one całkowicie błędne" (Gazzaniga 2011: 276). Badacz przestrzega, że jeśli tak sformułowane przekonanie refleksyjne połączy się z innym przekonaniem refleksyjnym, stanie się znacznie mocniejsze, a przez to i bardziej niebezpieczne. Niewykluczone, że dokonane przez Demokryta rozróżnienie wynikało po części z obserwacji osób wierzących w zjawiska nadprzyrodzone i niepoddających swojej wiary najmniejszej krytyce. Ów rodzaj „ciemnej wiedzy" jest właśnie automatycznym przyjmowaniem konkretnych poglądów, a oparty na jego podstawie sposób postrzegania świata, a więc, jak pisał Gazzaniga – włączenie elementu refleksyjnego, by z wiedzy bezrefleksyjnej zrobić użytek, ów irracjonalizm jedynie sankcjonuje.

Umysł jest dla Demokryta tożsamy z duszą – owa umysłowa dusza ma swoje miejsce w mózgu. Diogenes Laertios donosi, iż według Demokryta „Dusza (gr. *psyche*) jest tym samym co umysł (gr. *nous*)" (Diogenes Laertios1984: IX, 40). Arystoteles zaś przytacza fragment jego dzieła, w którym znalazło się odwołanie do Homeryckiej *Iliady*. Jest to tym bardziej istotne, że ustęp ten nie znalazł się w wersji, którą dysponujemy współcześnie. Demokryt chwali Homera, który spoczywającego na polu walki Hektora określił mianem „myślącego inaczej" (Arystoteles 2003: I, 2, 404 a 27). Niezdolny do myślenia – a więc martwy. Myślenie zatem – czy też czynności umysłowe – są niezbędnym warunkiem życia. Miało stanowić to potwierdzenie jednakowej identyfikacji duszy i umysłu przez atomistę. Jeżeli pisze Demokryt o duszy, to rozumianej raczej jako siła czy też zdolność o rozmaitych funkcjach (czasem uważa duszę wprost za inteligencję). Adam Krokiewicz rozdziela te zadania między mózg, narządy zmysłowe oraz organy wewnętrzne – wszystko to działa

w sposób przyczynowy, organicznie, bez udziału magicznych komponentów (Krokiewicz 1960: 24–25). Krokiewicz posuwa się w swych interpretacjach dalej, utożsamiając Demokrytową inteligencję również ze zdolnością odczuwania przyjemności oraz doświadczaniem przykrych stanów psychicznych (Krokiewicz 1960: 25).

Dusza według Demokryta, którą Zeller nazywa zdolnością ożywiania istot organicznych (Zeller 1881: 257), tożsama jest – jak powiedziano – z umysłem. Jednak nie uważa jej Demokryt za substancję ściśle pod tę rolę sprofilowaną. Przypisując duszy trzy główne zadania, dzieli jej występowanie (jak później Platon) między poszczególne obszary ludzkiego ciała. Pierwszą sferę stanowi część rozumowa (gr. *nous*, *logos*, *phren*), którą lokuje bezpośrednio w mózgu. Druga sfera odpowiedzialna jest za uczucia (gr. *thymos*), a jej siedzibę stanowi serce. Ostatnia, zwana pożądliwą, (gr. *epithymiesaition*) zlokalizowana jest w brzuchu. Widać tu wyraźne nawiązanie do jeszcze homeryckiego rozdziału uczuć od rozumu, popędliwości od rozwagi, namysłu od impulsywności. Dusza w ujęciu Demokryta jest jednak substancjalna, zbudowana z atomów, nie zaś duchowa czy boska. Na jej przykładzie opisuje filozof trzy zasadnicze sfery ludzkiej psychiki – myślenie racjonalne, uczucia oraz popędy, a więc trzy kategorie kierujące ludzkim życiem. W związku z powyższym wydaje się błędne dopuszczenie przez Enrico Crivellato i Domenico Ribattiego możliwości lokowania przez Demokryta części umysłowej w klatce piersiowej (Crivellato, Ribatti 2007: 329) – jak bowiem wspomniano, serce wiązał z podstawowymi uczuciami, zdając sobie jednocześnie sprawę z kierowniczej roli mózgu.

Wpływ Homera na Demokryta jest znacznie większy, niż można by sądzić. Twórca *Iliady* wyróżniał dwa rodzaje cnoty, jaka znamionowała jego bohaterów: cnota siły cielesnej (jej przykładem był Achilles) oraz cnota „rozumnej mowy" (tu za przykład służył Odyseusz). Pierwsza związana jest z sercem (gr. *thymos*, *kradie*), druga z rozumem (gr *nous*, *phren*) (Krokiewicz 1960: 36–37). I tak potwierdzając materialną naturę obu, sercu przypisuje atrybuty cielesne, duszy zaś rozumne. Ów dualizm, pokutujący w nauce przez stulecia, bywa i dziś – jak uważa John R. Searle – w zaskakująco dużym stopniu obecny nawet w dyskursie naukowym (Searle 2004: 46).

Arystoteles przypomina, iż Demokryt porównywał duszę do ognia, bo tak jak żywioł – choć jest materialna, ma naturę ruchliwą, stając się

w ten sposób nieuchwytną. Charakteryzując kształt tworzących ją atomów, pisze Arystoteles, że są one kuliste, bo taki kształt ma umysł i ogień. Niewykluczone, że owa kulistość odnosiła się do kształtu głowy, skoro w niej lokował Demokryt siedzibę rozumu. To już myślenie niemal hippokratejskie, oddalające pogląd o naczelnej funkcji umysłowej serca.

Podobnie jak Hippokrates, Demokryt dopatrywał się warunkowania temperamentu przez odpowiednie proporcje substancji zawartych w organizmie. Tym właśnie tłumaczy przeprowadzanie sekcji zwierzęcych zwłok, kiedy przy owej czynności zastaje go Hippokrates. Czynił to na potrzeby traktatu *O szaleństwie*, który znalazł się w fikcyjnej korespondencji między obu myślicielami. Powiada Abderyta: „Wszystkie te zwierzęta, które tu widzisz (...) kroję właśnie z tego powodu (nie żebym nienawidził tych boskich stworzeń), szukając natury żółci i miejsca, w którym się znajduje. Wiesz przecież, że jej nadmiar powoduje u ludzi obłęd (obecna jest bowiem z natury we wszystkim, w jednym mniej, w innym bardziej)" (Pseudo-Hippokrates 2007: 173).

Drugim warunkiem życia (wynikającym wszakże z pierwszego) jest proces oddychania, za który odpowiada według Demokryta umysł (Arystoteles 2003: I 2, 404 a 1). Dzieje się tak bowiem dlatego, iż dusza (a więc umysł) wprawia wszystko w ruch – kiedy zaś ruch ustaje, funkcje życiowe człowieka zamierają. Wraz z powietrzem dostają się do organizmu niezbędne atomy – to nic innego jak prototyp nierozpoznanego podówczas tlenu i dwutlenku węgla. Pisze Stagiryta: „Kiedy bowiem otaczające powietrze wywiera ciśnienie na ciała i wyciska spośród form [atomów] takie, które dzięki temu, że same nigdy nie są w stanie spoczynku, wprawiają w ruch istoty żywe, dla [istot żywych] przychodzi pomoc z zewnątrz dzięki temu, że na skutek oddychania dostają się do wewnątrz takie same [tj. okrągłe] atomy. Te ostatnie nie pozwalają ulatniać się tym, które znajdują się w istotach żywych, powstrzymujące prące i uciskające [powietrze]. A żyją one [tj. istoty żywe] tak długo, jak długo mogą to robić [tj. oddychać]" (Arystoteles 2003: I 2, 404–401). Podobnie brzmią słowa przypisywane Demokrytowi w listach Pseudo-Hippokratesa. Mówi o występujących w płucach szczelinach, które umożliwiają transport powietrza – ono zaś jest według niego generatorem mowy (Pseudo-Hippokrates 2007: 23). Tak rozumiane oddychanie jawi się więc jako proces organiczny, przyczynowy i co najważniejsze – warunkujący życie.

Demokryt przypisywał umysłowi szereg funkcji, w tym pamięć, inteligencję czy kreatywność. W umyśle miały się znajdować obrazy rzeczy i przypisane im nazwy (podobnie uważał Pitagoras), które, co należy zaakcentować, stanowiły wynik umowy. Ową umowność nazewnictwa argumentuje Demokryt istnieniem homonimów (argument z wieloznaczności), synonimów (argument z równoważności), imion (argument z przemianowywania), które można zmieniać, oraz pochodzeniem czasowników od rzeczowników (jako przykład podaje słowo myślenie) (argument z imienności).

Co do kreatywności umysłu, Demokryt uważa, że rozum, poznając naturę na podstawie materiału zmysłowego, nie tylko naśladuje jej wynalazki, ale również je pomnaża (Diogenes Laertios 1984: X, 75–76). Człowiek jako obserwator przyrody dzięki swej inteligencji powiela i udoskonala jej wytwory, stając się kreatywną częścią świata ożywionego. Współczesne neurobiologiczne ujęcie genezy twórczości wydać się może w zestawieniu z ujęciem filozoficznym brutalnym redukcjonizmem. Przekonuje bowiem Damasio, że „zdumiewające dokonania mózgu, które otaczamy taką czcią, od pereł twórczości po szlachetne wyżyny uduchowienia, są, jak się zdaje, efektem ubocznym tego bezwarunkowego zaangażowania i zarządzania procesami życiowymi ciała, które zamieszkuje" (Damasio 2011: 48). Wspomniany zarzut z redukcjonizmu jest tylko pozorny. Wszakże dążenie do wiedzy odpowiada na jeden z najbardziej podstawowych postulatów myśli antycznej, jakim było poznanie samego siebie. Kultura będąca wytworem ludzkiego intelektu nie jest w żadnym razie produktem drugorzędnym ewolucji; co więcej, odgrywa także istotną rolę w realizacji nadrzędnego celu organizmów żywych, jakim jest przekazywanie genów i zapewnienie ciągłości gatunku. Antonio Damasio zarówno homeostazę biologiczną, niezbędną do zdrowego (i pomyślnego także w kontekście przetrwania) funkcjonowania oraz homeostazę socjokulturową, będącą wytworem świadomych umysłów, nazywa „strażnikami wartości biologicznej" (Damasio 2011: 37). Ludzkie życie zestawia Demokryt analogicznie ze stanem zdrowia, twierdząc, że „człowiek cały, od urodzenia jest jedną chorobą". Myśl tę rozwija, wspominając o ciągłym niezaspokojeniu ludzkich pragnień – na każdym etapie życia i bez względu na społeczny status. Wszystko to burzy spokój umysłu (gr. *ataraksia*)[2],

[2] Przeciwieństwem terminu *ataraxia* było „wzburzenie" (gr. *thorybos*) oraz „zamieszanie" (gr. *tarache*). W *Liście 17* Pseudo-Hippokratesa Demokryt argumentuje: „Gdyby człowiek się

będący celem wszelkich filozoficznych dążeń. Aby go doznawać, nie tracąc pogody ducha[3], potrzeba człowiekowi umiaru. To postulat znany całej starożytności, który w pismach Hippokratesa zyska wyraz w postaci równowagi czterech substancji. Zrównoważony charakter uważał Abderyta za warunek „uporządkowanego życia". Jednak źródłem tego uporządkowania jest wyłącznie rozum, który dla Demokryta stanowi najwyższy autorytet nie tylko w dziedzinie poznania, ale i w etyce. Sprawność umysłu i charakteru nazywał *etheoseutropie* (Krokiewicz 1960: 43).

Powiada Demokryt: „Kto pragnie pogody ducha, nie może czynić zbyt wiele, ani prywatnie, ani publicznie, ani też, cokolwiek czyni, nie może sięgać ponad przyrodzone siły. Musi natomiast pilnować, aby nawet wówczas, gdy trafia mu się dobry los i ukazuje więcej, umiał to odepchnąć i nie sięgać ponadto, co w jego mocy. Stosowne brzemię jest bowiem bezpieczniejsze niż nadmierny ciężar" (Kirk i in. 1999: 421). Szkodliwy jest znaczący brak, wiodący do cierpienia, lub nadmiar, będący źródłem próżności. Należy mieć świadomość rozmaitych krzywd doznawanych przez ludzi, aby nie ustawała w nas wdzięczność za to, co się posiada. Świadomość wyrządzanej przez ludzi niesprawiedliwości powinna zaś być jak ostrzeżenie przed czynami niemoralnymi.

Materialistyczne ujęcie przez Demokryta umysłu nie oznacza jednak braku wpływu na jego czynności – również w zakresie postaw moralnych. Demokryt wyraża bardzo nowoczesny pogląd, iż człowiek jest w stanie osiągnąć równowagę psychiczną, kierując się nakazem poszukiwania umiaru. Spokój ducha jest dlań tożsamy z dobrym samopoczuciem. Wszystko to stanowi cel ludzkiego życia. Trafnie poglądy Demokryta w tej sprawie ujął Diogenes Laertios: „Celem zaś jest spokój ducha, który nie utożsamia się z przyjemnością, jak to wyjaśniali niektórzy, którzy to źle zrozumieli, ale [jest takim stanem], w którym dusza jest pogodna i spokojna, niewzburzona żadnym strachem ani lękiem przed demonami, ani

zastanowił i robił wszystko według własnych możliwości, zachowałby nieustanną czynność i rozumiałby swoje życie, a także jasno pojmował, z czego sam się składa; nie rozciągałby bezgranicznie gorliwości swoich pragnień, gdyż widziałby, że natura jest bogata i w swej samowystarczalności troszczy się o wszystko" (17, 7). A także: „Nie dostrzegają [ludzie, przyp. A.Z.] prostej ścieżki wiodącej ku spokojności, gładkiej i równej, na którą nikt nie odważył się wejść. I kroczą wyboistą drogą pełną przeszkód i zakrętów, przewracając się i potykając" (17, 8).

[3] Demokryt używa greckiego terminu *eutymia*, będącego dlań spełnieniem statecznego i szczęśliwego życia. Używa nadto terminu *euesto* znaczącego tyle co dobrostan (por. we współczesnej psychoterapii ang. *well-being*) oraz *ataraxie* znaczącego „błogi spokój".

żadnym innym uczuciem" (Diogenes Laertios 1984: IX, 45). Nazywa go również dobrym samopoczuciem. Choć ideał fizycznego piękna był dla Hellenów spełnieniem estetycznych upodobań, to w ocenie Demokryta – nie oznacza nic, jeśli nie towarzyszy mu równie piękny umysł. Piękny umysł zaś jak piękne ciało – musiał być zrównoważony.

Demokryt wysunął bardzo nowatorski postulat, oparty oczywiście na teorii atomistycznej, a dotyczący wzajemnego oddziaływania psychiki na zachowanie i zachowania na psychikę, co współcześnie stanowi fundament każdej z odmian psychoterapii. Niezbędnym komponentem zrównoważonego życia jest pogłębianie wiedzy. Zgadza się w tym przypadku Demokryt z Empedoklesem, który zwracając się do swojego adresata, stwierdził: „nauka powiększa twój rozum". Jeśliby odczytać te słowa dosłownie, można się pokusić o współcześnie rozumianą neurogenezę, która wbrew wieloletniemu przekonaniu (i początkowemu dezawuowaniu ustaleń jej prekursora – Josepha Altmana) wcale nie ustępuje wraz z wiekiem, lecz odbywa się w miarę wysiłku intelektualnego[4].

Janina Gajda-Krynicka uważa, że Demokryt pierwszy w greckiej filozofii sformułował pojęcie sumienia (gr. *aidos*), tożsamego z umysłem rozstrzygającym o kategoriach właściwego postępowania (Gajda-Krynicka 2007: 149). Mądrość, jaką umysł jest w stanie posiąść, porównuje do Ateny Tritogenei (tj. Trójjednorodnej), której trzy właściwości to sprawne myślenie, poprawne mówienie i właściwe postępowania. Atena znaczy tu tyle co rozum (gr. *phronesis*), będący źródłem trzech wymienionych właściwości. Jak zauważa Adam Krokiewicz, jest to wyraźne potwierdzenie umieszczenia przez Demokryta rozumu w mózgu, do czego nawiązuje pośrednio mitologia, mówiąca o rodzącej się z głowy Zeusa Atenie (Krokiewicz 1960: 31). Metaforyczne potraktowanie bóstw jako pewnych znaków-symboli ułatwiających zrozumienie różnorodnych zjawisk jest dla omawianych w tej pracy myślicieli znamienne. Już Empedokles przyrównywał cztery korzenie do czworga olimpijskich bogów.

Skoro dla Demokryta wszystko składa się z atomów, to – jak piszą Kirk, Raven i Schofield – myślenie jest „procesem analogicznym do

[4] Jak pisze Jerzy Vetulani (2011: 37–38): „Odpowiedź na pytanie: Czy bodźce psychiczne mogą zmieniać materialne struktury neuronów? jest twierdząca. Przeczuł to nie kto inny jak twórca psychoanalizy Zygmunt Freud (...). Hipotezę o związku między myślą, informacją a materią zaproponował twórca teorii neuronalnej Santiago Ramon y Cajal, spekulując, że informacja może być przechowywana przez modyfikowanie połączeń międzyneuronalnych".

postrzegania, a myśl pojawia się, gdy atomy duszy lub umysłu zostają wprawione w ruch przez uderzenie odpowiednich atomów z zewnątrz" (Kirk i in. 1999: 419).

Przedstawione powyżej pluralistyczne teorie umysłu występują w ścisłym związku z poznaniem zmysłowym oraz nadawaniem przez filozofów mózgowi określonej roli. Umysł tożsamy jest z ludzką duszą, a więc podążając za źródłosłowem – sferą psychiczną człowieka, za której generator uznawano mózg. Wyjątek stanowiła koncepcja Empedoklesa, który przypisał opływającej serce krwi funkcje rozumowe. Trzeba jednak dodać, iż nie jest wykluczone (o czym przekonywali chociażby cytowani wcześniej Kirk, Raven i Schofield), że zdaniem Empedoklesa nie tyle krew jest tożsama z myśleniem, ile myślenie możliwe jest dzięki jej prawidłowemu obiegowi.

BIBLIOGRAFIA

Arystoteles (2003). O duszy [w:] Arystoteles, *Dzieła wszystkie*, t. III (tłum. P. Siwek). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Asmus W.F. (1961). *Demokryt*. Warszawa: Książka i Wiedza.

Barrett J.L. (2004). *Why Would Anyone Believe in God*. Walnut Creek: Altamira Press.

Bednarczyk A. (1999). *Medycyna i filozofia w starożytności*. Warszawa: Wydawnictwo WFiS UW.

Codellas P.S. (1932). Alcmaeon of Croton: His Life, Work and Fragments. *Proceedings of the Royal Society of Medicine*, XXV, 1041–1046.

Crivellato E., Ribatti D. (2007). Soul, mind and brain: Greek philosophy and the birth of neuroscience. *Brain Research Bulletin*, 71, 327–336.

Damasio A. (2011). *Błąd Kartezjusza. Emocje, rozum i ludzki mózg*. Poznań: Rebis.

Diels H. (1906). *Die Fragmente der Vorsokratiker*. Berlin: Wedimannsche Buchhandlung.

Diogenes Laertios (1984). *Żywoty i poglądy słynnych filozofów* (tłum. W. Olszewski). Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe.

Doty R. (2007). Alkmaion's discovery that brain creates mind: a revolution in human knowledge comparable to that of Copernicus and Darwin. *Neuroscience*, 147 (3), 561–568.

Flacelière R. (2004). *Historia literatury greckiej*. Kęty: Wydawnictwo Antyk.

Gajda-Krynicka J. (2007). *Filozofia przedplatońska*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Gazzaniga M.S. (2011). *Istota człowieczeństwa. Co sprawia, że jesteśmy wyjątkowi*. Sopot: GWP.

Høystad O.M. (2011). *Hjertet, en Kulturhitorie*. Spartacus. Wydanie polskie: Høystad O.M. (2013). *Serce. Historia kultury i symbolu*. Warszawa: Bellona.

Kirk G.S., Raven J.E., Schofield M. (1999). *Filozofia przedsokratejska*. Warszawa–Poznań: Wydawnictwo Naukowe PWN i Axis.

Krokiewicz A. (1960). *Etyka Demokryta i hedonizm Arystypa*. Warszawa: Instytut Wydawniczy PAX.

Krokiewicz A. (1971). *Zarys filozofii greckiej. Od Talesa do Platona*. Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe.

Ligeros K.A. (1937). *How ancient healing governs modern therapeutics*. New York: G.P. Putnam's Sons.

Longrigg J. (2003). *Greek rational medicine: philosophy and medicine from Alcmaeon to the Aleksandrias*. London and New York: Routledge.

Pseudo-Hippokrates (2007). *O śmiechu Demokryta. Listy 10–23* (tłum. K. Bartol). Gdańsk: Słowo/Obraz Terytoria.

Reale G. (2005). *Historia filozofii starożytnej*, vol. I. Lublin: Wydawnictwo UMCS.

Searle J.R. (2004). *Mind. A Brief Introduction*. Oxford: Oxford University Press.

Sinko T. (1959). *Zarys historii literatury greckiej*. T. I, II. Warszawa: PWN.

Solmsen F. (1961). Greek Philosophy and the discovery of the nerves. *Museum Helveticum*, XVIII, 150–197.

Vetulani J. (2011). *Mózg: fascynacje, problemy, tajemnice*. Kraków: Homini.

Zeller E. (1881). *A history of Greek philosophy from the earliest period to the time of Socrates*, I. London: Longmans.

Zemełka A. (2015). *Jak Grecy odkryli mózg? Wielki transfer myśli w świetle (neuro)nauki współczesnej*. Oświęcim: Napoleon IV.

Shu-Chen Li

Chair of Lifespan Developmental Neuroscience
Faculty of Psychology, School of Science, TU Dresden, Germany
email: Shu-Chen.Li@tu.dresden.de

PLASTICITY FOR LIFELONG LEARNING

PAST AND CURRENT NOTIONS CONCERNING NEURAL AND DEVELOPMENTAL PLASTICITY

Since the late 19th century, the leading forerunners of modern neuroscience and psychology have recognized that the brain is an open, adaptive system that is endowed with much plasticity. From the perspective of neuroscience, Ramón y Cajal stated in his Croonian Lecture to the Royal Society in 1894 that "Mental exercise facilitates a greater development of ... the nervous collaterals in the part of the brain in use. In this way, preexisting connections between groups of cells could be reinforced..." (cited in Squire & Kandel 1999). Around the same time, one of the founding fathers of modern psychology, William James, wrote in his book, *The Principles of Psychology* that: "Plasticity (...) means the possession of a structure weak enough to yield an influence, but strong enough not to yield it all at once. Each relative stable phase of equilibrium in such a structure is marked by what we may call a new set of habits. Organic matters, especially nervous tissues, seem to be endowed with a very extraordinary degree of plasticity of this sort" (James 1890/1904). However, only until the 1990s and onwards, could cognitive neuroscientists start to undertake a variety of in vivo experimental research to investigate brain structure and functions in humans. In the contemporary

research, the field of lifespan psychology and development has the main focus on behavioral and cognitive plasticity (Baltes et al. 1999; Lindenberger 2014). One of the leading, pioneering lifespan psychologists, Paul B. Baltes, wrote in an edited volume on *Lifespan Development and the Brain* that "What seemingly was often overlooked is that the brain itself is a dependent variable, something that is co-shaped by experiences and culture, something that does not operate within an environmental vacuum, but at any moment is subject to environmental constraints and affordances" (Baltes et al. 2006). Considering these ideas together, it seems that an integrative, transdisciplinary concept of development is to consider an individual's development across the lifespan as the development of self-regulated adaptive neurocognitive dynamics.

A person's development across the lifespan entails co-constructive interactions between cultural technological influences from the developmental context, and the person's own neurobiological inheritance. Moreover, individuals are not just mere passive recipients of their ecological, cultural, and neurobiological endowments; rather, they are active agents who make decisions and take actions to shape their own development. In order to better capture interactive dynamics between (i) the resources for and constraints on individual ontogeny that arise from the development context, (ii) the mechanisms of brain maturation and senescence, and (iii) the individual's self-regulatory behavior, a synergistic conceptualization of development is to view an individual's development across the lifespan as the development of self-regulated adaptive neurocognitive dynamics that are "embodied" in motor, sensory, and perceptual processes and "situated" in social, cultural and technological contexts (Clark 2001; Li 2003, 2013; Robbins & Aydede 2008; Li & Eppinger 2016). Viewed through the lens of self-regulated developmental adaptations of neurocognitive processes, contextual influences on brain circuitries and mechanisms that afford seamless interactions between motivational regulation and cognitive control are the main themes for the research on developmental plasticity for lifelong learning.

DOPAMINE MODULATION OF THE FRONTAL-STRIATAL-HIPPOCAMPAL SYSTEMS

Through widespread projections to various brain regions, neurotransmitters have pervasive effects in regulating local and large-scale brain dynamics. Focusing specifically on the dopamine system here, the vast majority of dopaminergic neurons are found in the midbrain (mesencephalon), particularly in the substantial nigraparc compacta (SNc) and the ventral tegmental area (VTA). Originating from the SNc and VTA, the DA neurons widely innervate the frontal-striatal-hippocampal circuitries through three main pathways: (i) the nigrostriatal pathway with fibers of DA neurons projecting from the SNc to the caudate and putamen in the dorsal striatum, (ii) the mesolimbic pathway projecting from the VTA primarily into the nucleus accumbens (NAcc) in the ventral striatum, but also to the hippocampus and amygdala, and (iii) the mesocortical pathway projecting from the VTA to the frontal, cingulate, and perirhinal cortex (Bäckman & Farde 2005; Chinta & Andersen 2005; Sánchez-González et al. 2005).

Through these different pathways, dopamine has been shown to affect cognitive control as well as motivational functions. On one hand, the effects of pharmacologically manipulating the efficacy of dopamine signaling (e.g., Nagano-Saito et al. 2008; Wallace et al. 2011) as well as individual differences in the anatomical integrity of the fronto-striatal-thalamic white matter tracts have both been shown to affect the functional connectivity between the prefrontal cortex (PFC) and the striatum during tasks that require cognitive control. On the other hand, the roles of mid-brain dopamine neurons in modulating and adapting motivation relevant processes (e.g., reward anticipation, signaling prediction-outcome discrepancy or novelty, establishing associations between rewards, as well as the extent of effort invested towards obtaining rewards) have been well established in animal and human research (Schultz et al. 1997; McClure et al. 2003; Montague et al. 2004; Tobler et al. 2005, see Kurniawan et al. 2011; Düzel et al. 2010; Schultz 2013 for recent reviews). At a more general level, a recent study showed that dopamine also signals unrewarded stimuli if these were presented in previously rewarded contexts, suggesting that midbrain dopamine is sensitive to higher-order context generalization (Kobayashi & Schultz 2014). Taken together, through the three key

pathways the dopamine modulation is at the interface for modulating cortical cognitive processes, such as working memory, attention and performance monitoring (e.g., Cools et al. 2004; Montague et al. 2004; Jocham & Ullsperger 2009; Landau et al. 2009; McNab et al. 2009;D'Ardenne et al. 2012; Hämmerer et al. 2013; Li et al. 2013), subcortical motivational processes mediated by reward or affective states (see Berridge & Robinson 2003; Shohamy & Adcock 2010; Volkow et al. 2011; Schultz 2013 for reviews), and the reciprocal interactions between cognition and motivation interactions (e.g., see Aarts et al. 2011 for review).

Maturation and senescence of dopaminergic modulation

Evidence for the maturation of the different dopamine pathways during child and adolescent development is still scarce, due to practical limitations of applying invasive methods, such as PET receptor imaging, in these age groups. Nonetheless, comparisons of dopamine functions across the lifespan that are based on results from animal studies or from human post-mortem studies indicate substantial maturation and senescence related changes in dopamine modulation. For instance, the evidence from a post-mortem study shows that the activity of an enzyme that regulates extracellular dopamine levels in the prefrontal cortex (i.e., the Catechol-O-Methyltransferase enzyme) increases about 2-fold from neonate to adulthood, and declines slightly afterwards (Tunbridge et al. 2007; Figure 1A). Evidence from animal studies also suggests that the efficacies of both the subcortical and cortical dopamine systems (e.g., the density of different receptor types) increase continuously and steadily during the postnatal period. Furthermore, the subcortical dopamine system reaches its peak already in peri-adolescence, whereas the development of the cortical system is slower and reaches its peak level only in early adulthood. Specifically, Tarazi and Baldessarini (2000) found that the density of dopamine D1, D2, and D4 receptors in the caudate and nucleus accumbens of rats increased to a peak at about postnatal day 28 (approximately equivalent to late childhood and peri-adolescence in humans), but then declined significantly (from postnatal 35 to 60 days) to adult level. Interestingly, the density of these three receptor types in the prefrontal cortex, however, rose steadily throughout the childhood

and adolescence, and only reached a maximum of the adult level around 60 day postnatally. A recent positron emission tomography (PET) study, with a small sample of adolescents and younger adults, provided rare human in vivo data and showed that dopamine D1 binding potential in the prefrontal cortex continued to show age-dependent differences until adulthood, whereas no such age-dependent difference was observed in the dorsal or ventral striatum (Jucaite et al. 2010). The more protracted maturation of the cortical dopamine system has been linked to the protracted development of attention and other frontal executive functions during childhood and adolescence (e.g., Diamond et al. 2004; Liotti et al. 2005). Moreover, the lead-lagged pattern in the maturational trajectories of the subcortical and cortical dopamine systems in adolescence parallels other evidence for more protracted cortical relative subcortical brain maturation in terms of structures (e.g., Giedd et al. 1996; Sowell et al. 2004) and functions (e.g., Crone & van der Molen 2004; Galvan et al. 2007; Somerville et al. 2010). Together, the sensitivity of the subcortical systems to motivational influences and the still developing cortical control and regulatory functions, may make the adolescence period particularly malleable by positive or negative motivational influences (Andersen 2003; Crews et al. 2007; Casey et al. 2008; Sommerville & Casey, 2010; Crone & Dahl 2012; Luciana et al. 2012; Li, 2013).

As for the senescence of dopaminergic modulation, there is the consensus that various aspects of the dopamine systems decline during the course of usual aging. For instance, in vivo PET receptor imaging studies in healthy older adults show extensive evidence for gradual but pervasive declines in the binding potential of pre-synaptic striatal dopamine transporter (e.g., Erixon-Lindroth et al. 2005) and frontal post-synaptic dopamine D2 receptor (e.g., Kaasinen et al. 2000; see Figure 1B). Cross-sectional estimates from different studies showed that in various extrastriatal and striatal regions, the estimated densities of dopamine receptors decline about 10% per decade starting around the beginning of the third decade of life (e.g., Kaasinen et al. 2000; Inoue et al. 2001; see Bäckman et al. 2006; Li & Rieckmann 2014 for reviews). Computational studies have related aging-related declines in dopamine modulation to age-related deficits in increased neuronal noise and reaction time fluctuations, as well as attenuated episodic memory, working memory, and cognitive control (Liet al. 2001; Li & Sikström 2002; Liet al. 2005).

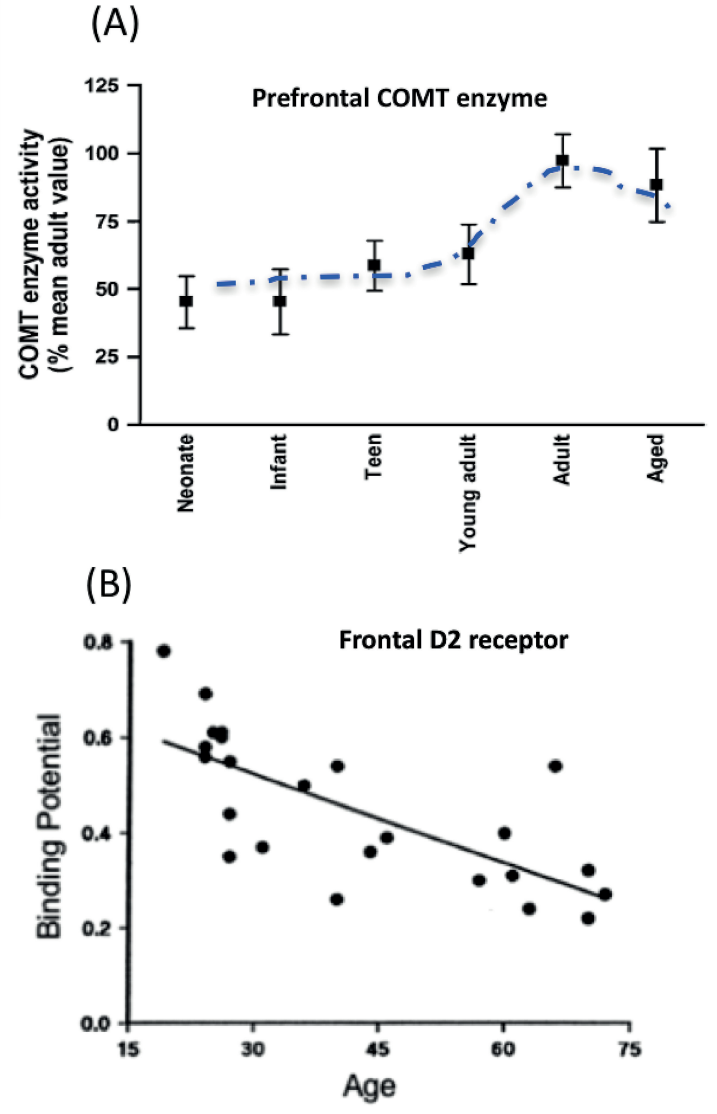


Figure 1. Efficacy of different aspects of the dopamine systems as a function of age. (A) COMT enzyme activity across the lifespan assessed in post-mortem tissues (data adapted from Tunbridge et al. with permission. Copyright 2007 Cerebral Cortex. (B). Adult age differences in frontal dopamine D2 receptor binding potential (data adapted from Kaasinnen et al. with permission. Copyright 2000 Elsevier).

Since dopamine dynamically modulates the frontal-striatal-hippocampal circuitry through the three major dopaminergic pathways, the maturation and senescence of its modulatory efficacy are likely to have direct implications for neurocognitive plasticity that's necessary for lifelong learning. The following sections focus on empirical evidence for effects of cognitive training on dopamine signaling and the relations between dopaminergic modulation and the aging of working memory and episodic memory.

DOPAMINE MODULATION OF MEMORY AGING: INTERVENTION AND INCENTIVE MOTIVATION

Aging-related declines in the frontal-hippocampal-striatal circuitry contribute to age-related impairments in memory functions, including working memory, episodic memory and source memory (Nyberg et al. 2012). Here, only findings from brain imaging studies that have suggested associations between deficient dopamine modulation and memory aging are highlighted. Evidence from multimodal imaging studies combining MRI and PET show that in older adults PET markers of the DA system are associated with fMRI activity in prefrontal and parietal cortex during working memory (Landau et al. 2009; Bäckman et al. 2011), as well as the functional connectivity between striatum and prefrontal cortex (Klostermann et al. 2012), an index of optimal neuronal coupling that is reduced in older adults. Relatedly, another study (Rieckmann et al. 2011) showed that the functional connectivity between the prefrontal and parietal cortex, key regions in the fronto-parietal control network that underlies working memory, was reduced in older as compared to younger adults. Importantly, in this study interindividual differences in the frontal-parietal connectivity correlated positively with striatal caudate D1 receptor density, suggesting that age-related losses in striatal DA receptors partly explain age-related decline in fronto-parietal network strength and working memory.

In addition to a limited working memory capacity, advancing age is also characterized by reduced spatial working memory plasticity following cognitive training (Li et al. 2008). By reducing a gain control parameter in neural networks to simulate reduced dopamine modulation in old

age (Fig. 2A, Li et al. 2001; see Li & Rieckmann 2014 also for review), empirical findings of compromised working memory capacity as assessed by experimental tasks, such as the n-back task (e.g., Dobbs & Rule 1989), have been accounted for (see Fig. 2B comparing empirical and simulation data, Li & Sikström 2002). More recently, receptor imaging studies with younger adults showed that extensive working memory training alters the binding potentials of cortical dopamine D1 receptor (McNab et al. 2009), striatal dopamine release (Bäckmann et al 2011) and striatal activation (Dahlin et al. 2008). Considering that training-related transfer following cognitive intervention appears to be mediated by striatal dopamine functions (Dahlin et al. 2008), it is plausible that aging-related decline in striatal dopamine signaling is one factor that limits training-related memory improvements in the elderly.

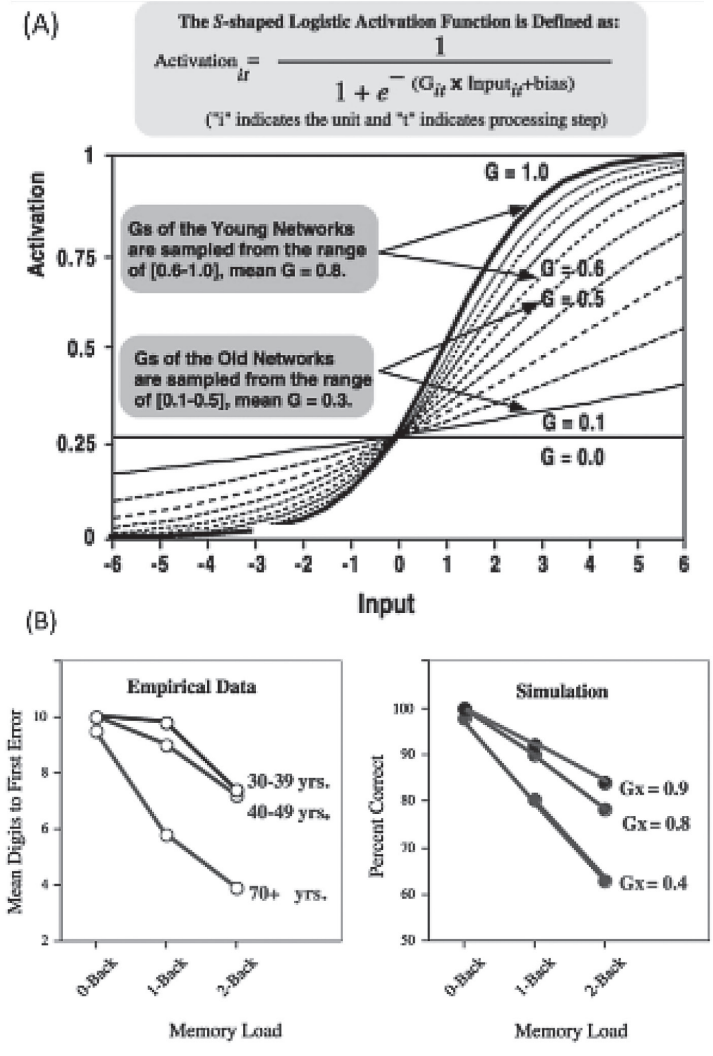


Figure 2. Neurocomputational model simulating aging-related dopamine modulation with a stochastic gain (G) modulation by reducing the mean value of the G parameter to mimic reduced dopamine modulation in the aging brain accounts for aging-related decline in working memory as measured by the n-back task. (A) This illustrates the effects of reducing the G parameter of the sigmoid function, which reduces the slope and the curvature of the function, which computationally reduces the signal-to-noise ratio of the simulated "old" networks (see Li et al. 2001 and Li & Rieckmann 2014 for details).

(B) In simulating the effects of neuronal gain control on working memory (Li &Sikström 2012; figure adapted with permission. Copyright 2002 Elsevier), Aging-related decline in working memory as assessed by the n-back task (empirical data replotted from Dobbs & Rule 1989) and be accounted by the computational mechanisms shown in (A).

Episodic memory – memory for experienced events – is multifaceted. For instance, the memory of an old conversation includes the content of the conversation, the persons involved, as well as the time and place in which the conversation took place. Associative mechanisms are required to bind different aspects of an experience into an integrated episode in long-term memory. Compared to memory for specific facts or knowledge (item and semantic memory), the elderly individuals are particularly impaired in episodic strategic organization and elaboration (Shing et al. 2008) that are subserved by the frontal network (Dahlin et al. 2008; Bäckmann et al. 2011), as well as associative mechanisms that implicate the hippocampus (Chalfonte & Johnson 1996; Liet al. 2005; Old & Naveh-Benjamin 2008). Evidence from a recent pharmacological imaging study showed that a pharmacological dopamine agonist (levodopa) enhanced episodic memory and brain activation in older adults (Chowdhury et al. 2012).

Furthermore, studies using the value-directed remembering paradigm (i.e., to-be-remembered memory items are associated with specific values indicating the points that could be earned by remembering the items) showed that both younger and older adults allocated more study items for high-value items, with older adults showing a stronger tendency in this regard such that negative age differences in delayed memory recall requiring memory consolidation was reduced for high-value items (Castel et al. 2013). Extant behavioral evidence seems to indicate that, declined mesolimbic dopaminergic modulation notwithstanding, episodic memory in older adults can still benefit from motivational regulation. In terms of recognition confidence, however, higher values of the to-be-remembered items did not enhance older adults' confidence for correctly recalled targets as in the young (Spaniol et al. 2013). One possibility for the lack of reward effects on recognition confidence may be related to older adults' high confidence errors that are commonly observed in recognition memory paradigms (e.g., Dodsoon et al. 2007; Shing et al. 2009). Older adults'

reduced sensitivity of memory confidence to reward as observed in the value-directed remember paradigm (Spaniol et al. 2013) might be related to the less distinctive memory representations attributable to aging-related decline in dopamine modulation (Li et al. 2005).

OUTLOOKS AND CONCLUDING REMARKS

The past decade has witnessed more and more studies using differential developmental or aging trajectories of different brain circuitries to understand the relative contributions and sub-processes of various neurocognitive functions (e.g., cf. Crone et al. 2008; Shing et al. 2009; Posneret al. 2012; Passow et al. 2013; Schuck et al. 2013). As reviewed in this chapter, through its nigrostriatal, mesolimbic, and mesocortical pathways, the dopaminergic system is at the interface for modulating the interactions of cortical cognitive processes as well as subcortical reward-associated motivational processes. The maturation and senescence of the dopaminergic systems across the lifespan thus play important roles in self-regulated developmental adaptations and contribute to age-related differences in cognitive mechanisms of monitoring behavior and choice outcomes, reward modulation of memory and attention, as well as the relative balance in habitual and flexible goal-directed processes during learning and decision making. As such, maturation or senescence related effects on cognition and motivation are not only important for understanding the development and aging of these processes; they also serve as important models for understanding how relative balances between the efficacies of frontal-hippocampal-striatal circuitries may contribute to individual differences in the reciprocal interactions between cognition and motivation.

Given that currently there is more convergent evidence relating lifespan differences in the efficacy of dopaminergic modulation, this review focuses only on the contributions of dopamine to lifespan development of cognitive and motivational self-regulations as well as their interactions. However, the effects of other transmitter systems and how they interact with the dopamine system in modulating cognition and motivation need to be investigated more systematically. For instance, it has been proposed that the development of different cognitive control networks

(e.g., alerting, orienting, and executive attention) may be modulated by different neurotransmitter systems, with the orienting attention being modulated by the cholinergic system, whereas executive attention being modulated by the dopamine system (Posner et al. 2012; Störmeret al. 2012). It has also been proposed that serotonin may interact with dopamine in regulating approach- and avoidance-associated motivational influences on actions (see Guitart-Masip et al. 2014 for recent review). Method-wise, recent studies that applied TMS over the frontal cortex to affect task-related striatal activity (e.g., van Schouwenburg et al. 2012) and dopamine release in the caudate nucleus (Strafella 2001) suggest that non-invasive brain stimulations might be potentially applicable for investigating the interactions of the frontal-striatal circuitry in other age groups. Moreover, stimulation methods might provide means for supporting cognitive and motivational function across the lifespan (Passowet al. 2017).

REFERENCES

Aarts E., van Holstein M., Cools R. (2011). Striatal Dopamine and the Interface Between Motivation and Cognition. *Frontiers in Psychology*, 2, Article 163, 1–11.

Andersen S.L. (2003). Trajectories of Brain Development: Point of Vulnerability or Window of Opportunity. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 27, 3–18.

Baltes P.B., Staudinger U., Lindenberger U. (1999. Lifespan Psychology: Theory and Applications to Intellectual Functioning. *Annual Reviews of Psychology*, 50, 471–507.

Baltes P.B., Reuter-Lorenz P.A., Rösler F. (eds.) (2006). *Lifespan Development and the Brain: The Perspective of Biocultural Co-constructivism*. New York: Cambridge University Press.

Bäckmann L., Farde L. (2005). The Role of Dopamine Functions in Cognitive Aging [w:] R. Cabeza, L. Nyberg, D.C. Park (eds.), *Cognitive Neuroscience of Aging*, 58–84. New York, NJ: Oxford University Press.

Bäckman L., Nyberg L., Lindenberger U., Li S.-C., Farde L. (2006). The Correlative Triad Among Aging, Dopamine, and Cognition: Status and Future Prospects. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 30, 791–807.

Bäckman L., Nyberg L., Soveri A., Johansson J., Andersson M., Dahlin E., Neely A.S. et al. (2011). Effects of Working-memory Training on Striatal Dopamine Release. *Science*, 333, 718.

Berridge K.C., Robinson T.E. (2003). Parsing Reward. *Trends in Neuroscience*, 26, 507–513.

Casey B.J., Jones R.M., Hare T.A. (2008). The Adolescent Brain. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1124, 111–126.

Castel A.D., Murayama K., Friedman M.C., McGillivray S., Link I. (2013). Selecting Valuable Information to Remember: Age-related Differences and Similarities in Self-regulated Learning. *Psychology and Aging*, 28, 232–242.

Chalfonte B.L., Johnson M.K. (1996). Feature Memory and Binding in Young and Older Adults. *Memory & Cognition*, 24, 403–416.

Chinta S.J., Andersen J.K. (2005). Dopaminergic Neurons. *The International Journal of Biochemistry & Cell Biology*, 37, 942–946.

Chowdhury R., Guitart-Masip M., Lambert C., Dayan P., Huys Q., Duezel E., Dolan R.J. (2013). Dopamine Restores Reward Prediction Errors in Old Age. *Nature Neuroscience*, 16, 648–653.

Clark A. (2001). Where Brain, Body, and World Collide [w:] G.M. Edelman and J.P. Changuex (eds.), *The brain*, 250–278. London, UK: Transaction Publishers.

Cools R., Clark L., Robbins T.W. (2004). Differential Responses in Muman Striatum and Prefrontal Cortex to Changes in Object- and rule-relevance. *Journal of Neuroscience*, 24, 1124–1135.

Crews F., He J., Hodge C. (2007). Adolescent Cortical Development: a Critical Period of Vulnerability for Addiction. *Pharmacol. Biochemi. Behav.*, 86, 189–199.

Crone E., Dahl R.E. (2012). Understanding Adolescence as a Period of Social-affective Engagement and Goal Flexibility. *Nature Reviews Neuroscience*, 13, 636–650.

Crone E.A., van der Molen M.W. (2004). Developmental Changes in Real Life Decision Making: Performance on a Gambling Task Previously Shown to Depend on the Ventromedial Prefrontal Cortex. *Developmental Neurospychology*, 25, 251–279.

Crone E.A., Zanolie K., Leijenhorst L. van, Westenberg P.M. & Rombouts S.A.R.B. (2008). Neural Mechanisms Supporting Flexible Performance Adjustment During Development. *Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience*, 8(2), 165-177.

Dahlin E., Neely A.S., Larsson A., Bäckman L., Nyberg L. (2008). Transfer of Learning after Updating Training Mediated by the Striatum. *Science*, 320, 1510–1512.

D'Ardenne K., McClure S.M., Nystrom L., Cohen J.D. (2008). BOLD Responses Reflecting Dopaminergic Signals in the Human Ventral Tegmental Area. *Science*, 319, 1264–1267.

D'Ardenne K., Eshelb N., Lukab J., Lenartowicz A., Nystrom L.E., Cohen J.D. (2012). Role of Prefrontal Cortex and the Midbrain Dopamine System in Working Memory Updating. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America* 109 (49), 19900–19909. doi:10.1073/pnas.1116727.

Dobbs A.R., Rule B.B. (1989). Adult Age Differences in Working Memory. *Psychology and Aging*, 4, 500–503.

Diamond A., Briand L., Fossella J., Gehlbach L. (2004). Genetic and Neurochemical Modulation of Prefrontal Cognitive Function in Children. *American Journal of Psychiatry*, 161, 125–132.

Dodson C.S., Bawa S., Krueger L.E. (2007). Aging, Metamemory and High Condience Errors: A Misrecollection Account. *Psychology and Aging*, 22, 122–133.

Düzel E., Bunzeck N., Guitart-Masip M., Düzel S. (2010). Novelty-related Motivation of Anticipation and Exploration by Dopamine (NOMAD): Implications for Healthy Aging. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 34, 660–669.

Erixon-Lindroth N., Farde L., Robins Wahlin T.B., Sovago J., Halldin C., Bäckman L. (2005). The Role of the Striatal Dopamine Transporter in Cognitive Aging. *Psychiatry Research Neuroimaging*, 138, 1–12.

Galvan A., Hare T., Voss H., Glover G., Casey B.J. (2007). Risk-taking and the Adolescent Brain: Who Is at Risk? *Developmental Science*, 10, F8–F14.

Giedd J.N., Snell J.W., Lange N., Rajapakse J.C., Casey B.J., Kozuch P.L. et al. (1996). Quantitative Magnetic Resonance Imaging of Human Brain Development: Age 4–18. *Cerebral Cortex*, 6, 551–560.

Guitart-Masip M., Duzel E., Dolan R., Dayan P. (2014). Action Versus Valence in Decision Making. *Trends in Cognitive Sciences*, 18(4), 194–202.

Hämmerer D., Biele G., Müller V., Thiele H., Nürnberg P., Heekeren H.R., Li S.-C. (2013). Effects of *PPP1R1B* (*DARPP-32*) Polymorphism on Feedback-related Brain Potentials Across the Lifespan. *Frontiers in Psychology*, 4, Article 89, 1–8.

Inoue M., Suhara T., Sudo Y., Okubo Y., Yasuno F., Kishimoto T., Yoshikawa K., Tanada S. (2001). Age-related Reduction of Extrastriatal Dopamine D2 Receptor Measured by PET. *Life Sciences*, 69, 1079–1084.

James W. (1890/1904). *The Principles of Psychology*. New York: Holt.

Jocham G., Hunt L.T., Near J., Behrens T.E. (2012). A Mechansim for Value-guided Choice Based on the Excitation-inhibition Balance in the Prefrontal Cortex. *Nature Neuroscience*, 15, 960–961.

Jocham G., Ullsperger M. (2009). Neuropharmacology of Performance Monitoring. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 33, 48–60.

Jucaite A., Forssberg H., Karlsson P., Halldin C., Farde L. (2010). Age-related Reduction in Dopamine D1 Receptors in the Human Brain: from Late Childhood to Adulthood: a Positronemission Tomography Study. *Neurosience*, 167, 104–110.

Kaasinen V., Vilkman H., Hietala J., Någren J., Helenius H., Olsson H. (2000). Age-related Dopamine D2/D3 Receptor Loss in Extrastriatal Regions of the Human Brain. *Neurobiology of Aging*, 21, 683–688.

Kennerley S.W., Wallis J.D. (2009). Reward-dependent Modulation of Working Memory in Lateral Prefrontal Cortex. *Journal of Neuroscience*, 29, 3259–3270.

Klostermann E.C., Braskie M.N., Landau S.M., O'Neil J.P., Jagust W.J. (2012). Dopamine and Frontostriatal Networks in Cognitive Aging. *Neurobiology of Aging*, 33, 623.e15–623.e24.

Kobayashi S., Schultz W. (2014). Reward Contexts Extend Dopamine Signals to Unrewarded Stimuli. *Current Biology*, 24, 56–62.

Koechlin E., Hyafil A. (2007). Anterior Prefrontal Function and the Limits of Human Decision-making. *Science*, 318, 594–598.

Kumiawan I.T., Guitart-Masip M., Dolan R.J. (2011). Dopamine and Effort-based Decision Making. *Frontiers in Neuroscience*, 5, Article 81, 1–10.

Landau S.M., Lal R., O'Neil J.P., Baker S., Jagust W.J. (2009). Striatal Dopamine and Working Memory. *Cerebral Cortex*, 19, 445–454.

Li S.-C. (2003). Biocultural Orchestration of Developmental Plasticity Across Levels: the Interplay of Biology and Culture in Shaping the Mind and Behavior Across the Lifespan. *Psychological Bulletin*, 129, 171–194.

Li S.-C. (2013). Neuromodulation and Developmental Contextual Influences on Neural and Cognitive Plasticity Across the Lifespan. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 37, 2201–2208.

Li S.-C., Eppinger B. (2016). Lifespan Development of Adaptive Neurocognitive Representations: Reciprocal Interactions Between Cognition and Motivation [w:] T.S. Braver (eds.), *Motivation and Cognitive Control*, 283–312, New York: Routledge, Taylor & Francis Group.

Li S., Lindenberger U., Sikström S. (2001). Aging Cognition: from Neuromodulation to Representation. *Trends in Cognitive Sciences*, 5, 479–486.

Li S.-C., Naveh-Benjamin M., Lindenberger U. (2005). Aging Neuromodulation Impairs Associative Binding: a Neurocomputational Account. *Psychological Science*, 16, 445–450.

Li S.-C., Passow S., Nietfeld W., Schröder J., Bertram L., Heekeren H.R., Lindenberger U. (2013). Dopamine Modulates Attentional Control of Auditory Perception: DARPP-32 (PPP1R1B) Genotype Effects on Behavior and Cortical Evoked Potentials. *Neuropsychologia*, 51, 1649–1661.

Li S.-C., Rieckmann A. (2014). Neuromodulation and Aging: Implications of Aging Neuronal Gain Control on Cognition. *Current Opinion in Neurobiology*, 29, 148–158.

Li S.-C., Sikström S. (2002). Integrative Neurocomputational Perspective on Cognitive Aging, Neuromodulation, and Representation. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 26, 795–808.

Li S.C., Schmiedek F., Huxhold O., Röcke C., Smith J., Lindenberger U. (2008). Working Memory Plasticity in Old Age: Practice Gain, Transfer, and Maintenance. *Psychology and Aging,* 23, 4, 731–742

Lindenberger U. (2014). Human Cognitive Aging: Corriger la Fortune? *Science*, 346, 572–578.

Liotti M., Pliszka S.R., Perez R., Kothmann D., Woldorff M.G. (2005). Abnormal Brain Activity Related to Performance Monitoring and Error Detection in Children with ADHD. *Cortex*, 41, 377–388.

Luciana M., Wahlstrom D., Porter J.N., Collins P.F. (2012). Dopaminergic Modulation of Incentive Motivation in Adolescence: Age-related Changes in Signaling, Individual Differences, and Implications for the Development of Self-regulation. *Developmental Psychology*, 48, 844–861.

Marcovitch S., Zelazo P.D. (2009). A Hierarchical Competing Systems Model of the Emergence and Early Development of Executive Function. *Developmental Science*, 12, 1–18.

McClure S.M., Daw N.D., Montague R. (2003). A Computational Substrate for Incentive Salience. *Trends in Neurosciences*, 26, 423–428.

McNab F., Varrone A., Farde L., Jucaite A., Bystritsky P., Forssberg H., Klingberg T. (2009). Changes in Cortical Dopamine D1 Receptor Binding Associated with Cognitive Training. *Science*, 323, 800–802.

Montague R., Hyman S.E., Cohen J.D. (2004). Computational Roles for Dopamine in Behavioral Control. *Nature*, 431, 760–767.

Nagano-Saito A., Leyton M., Monchi O., Goldberg Y.K., He Y., Dagher A. (2008). Dopamine Depletion Impairs Frontostriatal Functional Connectivity During a Set-shifting Task. *Journal of Neuroscience*, 28, 3697–3706.

Nyberg L., Lövdén M., Riklund K., Lindenberger U., Bäckman L. (2012). Memory Aging and Brain Maintenance. *Trends in Cognitive Sciences*, 16, 292–305.

Old S.R., Naveh-Benjamin M. (2008). Differential Effects of Age on Item and Associative Measures of Memory: a Meta-analysis. *Psychology and Aging*, 23, 104–118.

Passow S., Müller M., Westerhausen R., Hugdahl K., Wartenburger I., Heekeren H.R., Li S.-C. (2013). Development of Attentional Control of Verbal Auditory Processing from Middle to Late Childhood: Comparison to Healthy Aging. *Developmental Psychology*, 49, 1982–1993.

Passow S., Thurm F., Li S.-C. (2017). Activating Developmental Reserve Capacity Via Cognitive Training or Non-invasive Brain Stimulation: Potentials for Promoting Fronto-parietal and Hippocampal-striatal Network Functions in Old Age. *Frontiers in Aging Neuroscience*, 9, Article 33, 1–20.

Posner M.I., Rothbart M.K., Sheese B.E., Voelker P. (2012). Control Networks and Neuromodulators of Early Development. *Developmental Psychology*, 48, 827–835,

Rieckmann A., Karlsson S., Fischer H., Bäckman L. (2011). Caudate Dopamine D1 Receptor Density is Associated with Individual Differences in Frontoparietal Connectivity During Working Memory. *Journal of Neuroscience*, 31, 14284–14290.

Robbins P., Aydede M. (2008). *The Cambridge Handbook of Situated Cognition*. Cambridge. UK: Cambridge University Press.

Sánchez-González M.A., Carcía-Cabezas M.A., Rico B., Cavada C. (2005). The Primate Thalamus is a Key Target for Brain Dopamine. *Journal of Neuroscience*, 25, 6076–6083.

Schultz W. (2013). Updating Dopamine Reward Signals. *Current Opinion in Neurobiology*, 23, 229–238.

Schultz W., Dayan P., Montague P.R. (1997). A Neural Substrate of Predicition and Reward. *Science*, 275, 1593–1599.

Shing Y.L., Werkle-Bergner M., Li S.-C., Lindenberger U. (2008). Associative and Strategic Components of Episodic Memory: A Lifespan Comparison. *Journal of Experimental Psychology: General*, 137, 495–513.

Shing Y.L., Werkle-Bergner M., Li S.-C., Lindenberger U. (2009). Committing Memory Errors with High Confidence: Older Adults Do but Dhildren Don't. *Memory*, 17, 169–179.

Shohamy D., Adcock R.A. (2010). Dopamine and Adaptive Memory. *Trends in Cognitive Sciences*, 14, 464–472.

Somerville L.H., Casey B.J. (2010). Developmental Neurobiology of Cognitive Control and Motivational Systems. *Current Opinion in Neurobiology*, 20, 236–241.

Sowell E.R., Thompson P.M., Leonard C.M., Welcome S.E., Kan E., Toga A.W. (2004). Longitudinal Mapping of Cortical Thickness and Brain Growth in Normal Children. *Journal of Neuroscience*, 24(38), 8223–8231.

Spaniol J., Schain C., Bowen H.J. (2013). Reward-enhanced Memory in Younger and Older Adults. *Journal of Gerontology B: Psychological Sciences and Social Sciences* [Epub Ahead of Print].

Spaniol J., Voss A., Bowen H.J., Grady C.L. (2011). Motivational Incentives Modulate Age Differences in Visual Perception. *Psychology and Aging*, 26, 932–939.

Squire L.R., Kandel E.R. (red.) (1999). *Memory: From Mind to Molecules*. New York: Scientific American.

Störmer V.S., Passow S., Biesenack J., Li S.-C. (2012). Dopaminergic and Cholinergic Modulation of Visual-spatial Attention and Working Memory: Insights from Molecular Genetic Research and Implications for Adult Cognitve Development. *Developmental Psychology*, 48, 875–889.

Strafella A.P., Paus T., Barrett J., Dagher A. (2001). Repetitive Transcranial Magnetic Stimulation of the Human Prefrontal Cortex Induces Dopamine Release in the Caudate Nucleus. *Journal of Neuroscience*, 21, RC157, 1–4.

Tarazi F.I., Baldessarini R.J. (2000). Comparative Postnatal Development of Dopamine D(1), D(2), and D(4) Receptors in Rat Forebrain. *International Journal of Developmental Neuroscience*, 18, 29–37.

Tobler P.N., Fiorillo C.D., Schultz W. (2005). Adaptive Coding of Reward Value by Dopamine Neurons. *Science*, 307, 1642–1645.

Tunbridge E.M., Weickert C.S., Kleinman J.E., Herman M.M., Chen J., Kolachana B., Weinberger D.R. (2007). Catechol-O-Methyltransferase Enzyme Activity and Protein Expression in Human Prefrontal Cortex Across the Postnatal Lifespan. *Cerebral Cortex*, 17, 1206–1212.

Van Schouwenburg M.R., O'Shea J., Mars R.B., Rushworth M.F.S., Cools R. (2012). Controlling Human Striatal Cognitive Function via the Frontal Cortex. *Journal of Neuroscience*, 32, 5631–5637.

Volkow N.D., Wang G.-J., Baler R.D. (2011). Reward, Dopamine and the Control of Food Intake: Implications for Obesity. *Trends in Cognitve Sciences*, 15, 37–46.

Wallace D.L., Vytlacil J.J., Nomura E.M., Gibbs S.E., D'Esposition M. (2011). The Dopamine Agnoist Bromocriptine Differentially Affect Fronto-striatal Functional Connectivity During Working Memory. *Frontiers in Human Neuroscience*, 5, Article 32, 1–6.

Shu-Chen Li

Chair of Lifespan Developmental Neuroscience
Faculty of Psychology, School of Science, TU Dresden, Germany
email: Shu-Chen.Li@tu.dresden.de

NEUROPLASTYCZNOŚĆ A UCZENIE SIĘ W BIEGU ŻYCIA

PLASTICITY FOR LIFELONG LEARNING

Abstract

A synergistic concept of development across the fields of neurobiology, cognitive neuroscience, and lifespan psychology is to consider an individual's development across the lifespan as the development of self-regulated adaptive neurocognitive dynamics. Complex behavior such as goal-directed learning and decision making require self-regulated action and behavioral control, for which smooth operations are implemented through interactions between different brain networks supporting cognitive control, memory, and motivational processes. With its widespread pathways that go through different brain regions, the neurotransmitter, dopamine, modulates brain's frontal-hippocampal-striatal circuitry, with implications on the plasticity on cognitive control, memory and motivational processes. This chapter provides a brief, selected review on age-related differences in dopaminergic functions, highlighting relations to neurocognitive plasticity for lifelong learning.

Słowa kluczowe: bieg życia, kontrola poznawcza, modulacja dopaminergiczna, neuroplastyczność, pamięć
Keywords: course of life, cognitive control, dopaminergic modulation, neuroplasticity, memory

PRZESZŁE I AKTUALNE POGLĄDY NA TEMAT PLASTYCZNOŚCI NEURONALNEJ I ROZWOJOWEJ

Od końca XIX wieku czołowi prekursorzy nowoczesnej neuronauki, a także psychologii dowodzili, że mózg jest otwartym, adaptacyjnym systemem, który jest obdarzony dużą plastycznością. W przypadku neuronauki już Ramón y Cajal w swoim wystąpieniu w ramach prestiżowego cyklu Croonian Lecture dla Towarzystwa Królewskiego w 1894 roku stwierdził że „ćwiczenia mentalne stymulują rozwój... kolaterali aksonów w tych częściach mózgu, które są używane. W ten sposób istniejące wcześniej połączenia między grupami komórek mogłyby zostać wzmocnione..." (za: Squire, Kandel 1999). Mniej więcej w tym samym czasie jeden z ojców założycieli nowoczesnej psychologii, William James, napisał w swojej książce *The Principles of Psychology*, że „Plastyczność (...) oznacza posiadanie struktury wystarczająco słabej, by poddać się wpływom, ale też wystarczająco silnej, by nie poddać się im całkowicie. Każda względnie stabilna faza równowagi w takiej strukturze charakteryzuje się tym, co możemy nazwać nowym zestawem nawyków. Materia organiczna, a zwłaszcza tkanka nerwowa, wydaje się obdarzona niezwykłym stopniem plastyczności" (James 1890/1904). Jednak dopiero w latach 90. i później neuronaukowcy mogli rozpocząć różnorodne eksperymentalne badania *in vivo* w celu zbadania struktury i funkcji mózgu u człowieka. We współczesnych badaniach, psychologia rozwoju w biegu życia koncentruje się głównie na behawioralnej i poznawczej plastyczności (Baltes i in. 1999; Lindenberger 2014). Jeden z czołowych, pionierskich psychologów rozwojowych, Paul B. Baltes napisał w zredagowanym przez siebie tomie *Lifespan Development and the Brain*, że „To, co pozornie mogło nie mieć znaczenia, a zatem było pomijane, to to, że sam mózg jest zmienną zależną, a więc czymś, co jest poddawane kształtowaniu przez doświadczenie i kulturę, czymś, co nie działa w próżni środowiskowej, ale w każdej chwili podlega ograniczeniom i wpływom środowiskowym" (Baltes i in. 2006). Biorąc wszystko to pod uwagę, wydaje się, że zintegrowana, transdyscyplinarna koncepcja rozwoju powinna zakładać, że rozwój rozwoju jednostki w biegu życia to rozwój samoregulującego się i adaptującego dynamicznego systemu neurokognitywnego.

Rozwój człowieka przez całe życie pociąga za sobą wzajemnie stymulujące się interakcje między kulturowymi i technologicznymi wpływami w ogólnym kontekście rozwoju a własnym neurobiologicznym dziedzictwem danej osoby. Co więcej, jednostki są nie tylko biernymi odbiorcami ekologicznych, kulturowych i neurobiologicznych zasobów; są raczej aktywnymi podmiotami, które podejmują decyzje i działania mające na celu kształtowanie ich własnego rozwoju. Aby lepiej uchwycić interaktywną dynamikę pomiędzy (i) zasobami i ograniczeniami indywidualnego rozwoju ontogenetycznego, (ii) mechanizmami dojrzewania i starzenia się mózgu, oraz (iii) indywidualnymi zachowaniami samoregulacyjnymi, próba stworzenia synergistycznej konceptualizacji rozwoju powinna polegać na postrzeganiu rozwoju jednostki w biegu życia jako rozwoju samoregulującego się i adaptującego, dynamicznego systemu neurokognitywnego „ucieleśnionego" w procesach motorycznych, czuciowych i percepcyjnych „usytuowanych" w kontekstach społecznych, kulturowych i technologicznych (Clark 2001; Li 2003, 2013; Robbins, Aydede 2008; Li, Eppinger 2016). Postrzegane przez pryzmat samoregulacyjnej rozwojowej adaptacji procesów neurokognitywnych, kontekstualne wpływy na obwody i mechanizmy funkcjonowania mózgu, pozwalające na płynne interakcje między regulacją motywacyjną a kontrolą poznawczą, są podstawowymi tematami badań nad plastycznością rozwojową w przebiegu uczenia się przez całe życie.

MODULACJA DOPAMINY W OBSZARZE CZOŁOWYM, PRĄŻKOWIU I HIPOKAMPIE

Dzięki rozległym projekcjom do różnych obszarów mózgu, efekty działania neuroprzekaźników w przebiegu regulacji jego lokalnej i globalnej dynamiki są wszechobecne. Koncentrując się tu głównie na systemie dopaminowym, należy zwrócić uwagę na to, że ogromna większość neuronów dopaminergicznych (DA) znajduje się w śródmózgowiu (*mesencephalon*), w istocie czarnej zbitej (SNc) i brzusznej części nakrywki (VTA). Zaczynając od SNc i VTA, neurony DA tworzą rozległe obwody w obszarze czołowym, prążkowiu i hipokampie za pomocą trzech głównych szlaków: (i) szlaku nigrostriatalnego – w istocie czarnej – z włóknami neuronów DA projektujących z SNc do

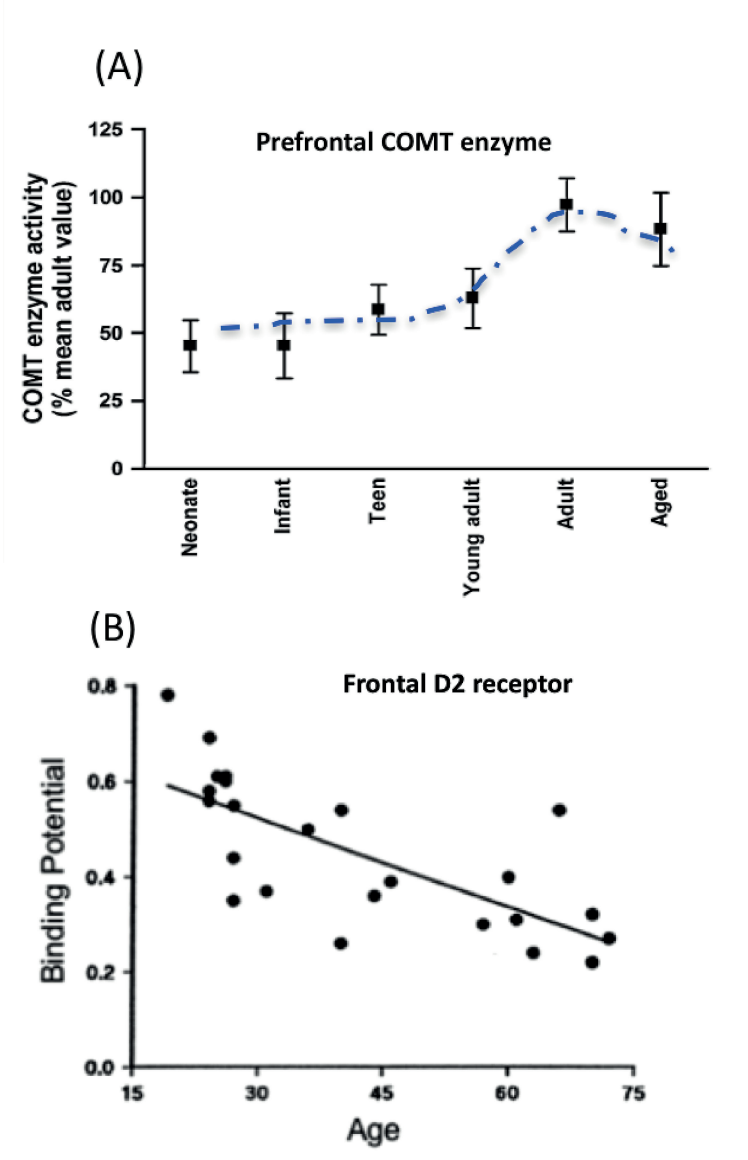
jądra ogoniastego i skorupy w grzbietowej części prążkowia, (ii) szlaku mezolimbicznego projektującego z VTA głównie do jądra półleżącego (NAcc) w prążkowiu brzusznym, ale także do hipokampa i jądra migdałowatego, oraz (iii) szlaku mezokortykalnego, projektującego z VTA do kory czołowej, kory obręczy oraz kory okołowęchowej (Bäckman, Farde 2005; Chinta, Andersen 2005; Sánchez-González i in. 2005).

Dzięki odkryciu tych ścieżek wykazano, że dopamina wpływa na kontrolę poznawczą, a także funkcje motywacyjne. Zarówno efekty farmakologicznej manipulacji efektywnością dopaminy (np. Nagano-Saito i in. 2008; Wallace i in. 2011), jak również różnice indywidualne w anatomicznej integralności czołowo-prążkowiowo-wzgórzowych szlaków istoty białej okazały się mieć wpływ na funkcjonalną łączność pomiędzy korą przedczołową (PFC) a prążkowiem podczas zadań wymagających kontroli poznawczej. Z drugiej strony, rola neuronów dopaminowych śródmózgowia w modulowaniu i dostosowywaniu procesów związanych z motywacją (np. przewidywanie nagród, sygnalizacja rozbieżności między spodziewanymi wynikami a nowymi stanami rzeczy, ustalanie związków pomiędzy poszczególnymi nagrodami, a także zakres wysiłków włożonych w zdobywanie nagród) została dobrze ugruntowana w badaniach na zwierzętach i ludziach (Schultz i in. 1997; McClure i in. 2003; Montague i in. 2004; Tobler i in. 2005, patrz Kurniawan i in. 2011; Düzel i in. 2010; Schultz 2013). Na bardziej ogólnym poziomie, ostatnie badania wykazały, że dopamina sygnalizuje bodźce niezwiązane z nagrodą, jeżeli te pojawiały się wcześniej w kontekście związanym z nagrodą, co sugeruje, że na poziom dopaminy występujący w śródmózgowiu wpływa generalizacja kontekstowa wyższego rzędu (Kobayashi, Schultz 2014). Podsumowując, dzięki trzem kluczowym ścieżkom, modulacja dopaminowa znajduje się na styku modulacji korowych procesów poznawczych, takich jak pamięć robocza, monitorowanie działań i uwagi (np. Cools i in. 2004; Montague i in. 2004; Jocham, Ullsperger 2009; Landau i in. 2009; McNab i in. 2009; D'Ardenne i in. 2012; Hämmerer i in. 2013; Li i in. 2013), podkorowe procesy motywacyjne, w których pośredniczą nagrody lub stany afektywne (patrz Berridge, Robinson 2003; Shohamy, Adcock 2010; Volkow i in. 2011; Schultz 2013) oraz wzajemne interakcje między procesami poznawczymi i motywacyjnymi (np. patrz: Aarts i in. 2011).

Dojrzewanie i starzenie się modulacji dopaminergicznej

Dowody na dojrzewanie różnych dróg dopaminowych podczas przebiegu rozwoju dziecka i przebiegu procesu dorastania są wciąż nieznaczące ze względu na praktyczne ograniczenia stosowania metod inwazyjnych, takich jak obrazowanie PET, w tych grupach wiekowych. Jednak porównania różnych funkcji dopaminy w ciągu życia, które są oparte na wynikach badań na zwierzętach lub badaniach pośmiertnych u ludzi, wskazują na istotne zmiany w modulacji dopaminy w procesach dojrzewania i starzenia się. Przykładowo, dowody pochodzące z badań *post mortem* pokazują, że aktywność enzymu, który reguluje pozakomórkowy poziom dopaminy w korze przedczołowej (tj. enzymu katecholo-O-metylotransferazy) wzrasta około 2-krotnie od wieku noworodkowego do dorosłości, by później nieznacznie się obniżyć (Tunbridge i in. 2007, rysunek 1A). Dowody z badań na zwierzętach sugerują również, że skuteczność zarówno podkorowych, jak i korowych systemów dopaminowych (np. gęstość różnych typów receptorów) wzrasta w sposób ciągły i stały w okresie poporodowym. Co więcej, podkorowy układ dopaminowy osiąga szczyt swojej aktywności już w okresie okołoporodowym, podczas gdy rozwój układu korowego jest wolniejszy i osiąga swój szczyt dopiero we wczesnej dorosłości. Bardziej szczegółowo, Frank I. Tarazi i Ross J. Baldessarini (2000) stwierdzili, że gęstość receptorów dopaminowych D1, D2 i D4 w jądrze ogoniastym i jądrze półleżącym szczurów wzrosła do maksimum około 28. dnia po urodzeniu (w przybliżeniu równoważne późnemu dzieciństwu i wczesnej adolescencji u ludzi), ale potem znacznie spadła (z postnatalnych 35 do 60 dni) do poziomu dorosłego. Co ciekawe, gęstość tych trzech typów receptorów w korze przedczołowej stale rosła przez całe dzieciństwo oraz okres dorastania i osiągnęła maksimum poziomu dorosłego około 60 dni po urodzeniu. Niedawne badanie tomografii pozytronowej (PET) z małą próbką nastolatków i młodszych dorosłych dostarczyło rzadkich danych *in vivo* dotyczących ludzi i wykazało, że potencjał wiązania dopaminy D1 w korze przedczołowej nadal wykazuje różnice zależne od wieku, aż do wieku dorosłego, podczas gdy nie wykazano zależności od wieku w obszarze grzbietowym i brzusznym prążkowia (Jucaite i in. 2010). Przedłużone dojrzewanie korowego układu dopaminowego jest związane z przedłużającym

się rozwojem uwagi i innych funkcji wykonawczych zlokalizowanych w obszarze czołowym w okresie dzieciństwa i dorastania (np. Diamond i in. 2004; Liotti i in. 2005). Ponadto, wzorzec regulacji w przebiegu ścieżek dojrzewania podkorowych i korowych systemów dopaminowych w okresie adolescencji stanowi dodatkowy dowód na przedłużone dojrzewanie korowych i podkorowych struktur mózgu (np. Giedd i in. 1996; Sowell i in. 2004) oraz funkcji (np. Crone, van der Molen 2004; Galvan i in. 2007; Somerville, Casey 2010). Zarówno wrażliwość systemów podkorowych na wpływy motywacyjne, jak również wciąż rozwijająca się kontrola korowa i funkcje regulacyjne mogą sprawić, że w okresie dojrzewania młody człowiek będzie szczególnie podatny na wpływy zarówno pozytywne, jak i negatywne (Andersen 2003; Crews i in. 2007; Casey i in. 2008; Sommerville, Casey 2010; Crone, Dahl 2012; Li 2013; Luciana i in. 2012). W przypadku modulacji dopaminergicznej istnieje zgodność co do tego, że różne aspekty funkcjonowania układu dopaminowego pogarszają się w trakcie normalnie przebiegającego procesu starzenia. Przykładowo, wyniki badań z użyciem PET w warunkach *in vivo* u zdrowych osób starszych stanowią mocny dowód na stopniowe, ale występujące globalnie, zmniejszenie potencjału wiązania presynaptycznego transportera dopaminy w prążkowiu (np. Erixon-Lindroth i in. 2005) i przednim postsynaptycznym receptorze dopaminergicznym D2 (np. Kaasinen i in. 2000, patrz ryc. 1B). Przekrojowe dane z badań wykazały, że w różnych obszarach prążkowia szacowane gęstości receptorów dopaminy spadają o około 10% na dekadę, począwszy od początku trzeciej dekady życia (np. Kaasinen i in. 2000; Inoue i in. 2001, patrz Bäckman i in. 2006; Li, Rieckmann 2014). Badania statystyczne wykazały zależności między stopniowym pogarszaniem się jakości modulacji dopaminergicznej wraz z wiekiem a typowymi deficytami związanymi z procesem starzenia się, takimi jak zwiększony szum neuronalny, zmienność w obrębie czasu reakcji, jak również osłabiona pamięć epizodyczna, pamięć robocza i kontrola poznawcza (Li i in. 2001; Li, Sikström 2002; Li i in. 2005).



Rycina 1. Skuteczność różnych aspektów układu dopaminowego jako wypadkowa wieku. (A) Aktywność enzymu COMT w całym okresie życia oceniana w tkankach pobranych pośmiertnie (dane pozyskane z Tunbridge i in. za pozwoleniem Copyright 2007 Cerebral Cortex). (B) Różnice wiekowe w potencjale wiązania w przednim receptorze dopaminergicznym D2 (dane pozyskane z Kaasinnen i in. za pozwoleniem Copyright 2000 Elsevier).

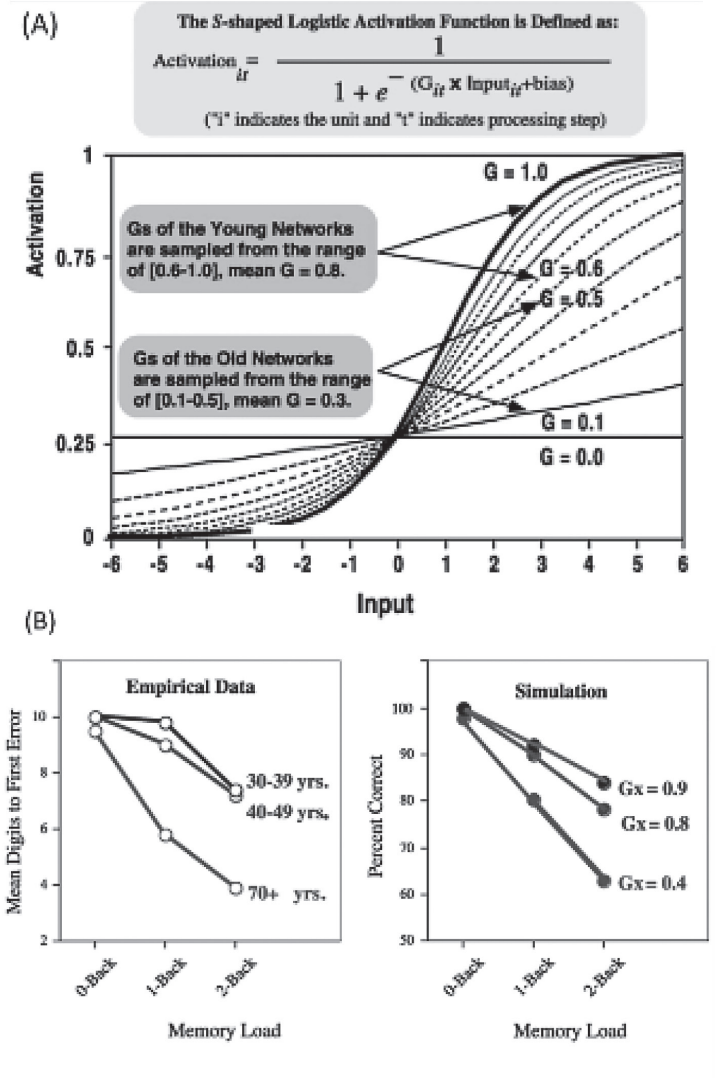
Ponieważ dopamina dynamicznie moduluje obwodowość między obszarami czołowymi, prążkowiem a hipokampem za pośrednictwem trzech głównych szlaków dopaminergicznych, dojrzewanie i starzenie się jej modulacyjnej skuteczności może mieć bezpośrednie implikacje dla neuroplastyczności poznawczej, która jest niezbędna w przebiegu procesów uczenia się w biegu życia. Poniższe rozdziały koncentrują się na empirycznych dowodach wpływu treningu poznawczego na układ dopaminowy i zależności między modulacją dopaminergiczną a starzeniem się pamięci roboczej i pamięci epizodycznej.

MODULACJA DOPAMINY W PROCESIE STARZENIA SIĘ PAMIĘCI: INTERWENCJA I BODŹCE MOTYWACYJNE

Związany z wiekiem spadek aktywności w obszarach czołowych, prążkowiu oraz formacji hipokampa przyczynia się do powstawania typowych dla procesu starzenia się zaburzeń w przebiegu funkcji pamięciowych, w tym w pamięci roboczej, pamięci epizodycznej i pamięci źródłowej (Nyberg i in. 2012). Zostaną tu podkreślone jedynie wyniki badań z użyciem technik neuroobrazowania, które sugerowały związek pomiędzy niedostateczną modulacją dopaminy a starzeniem się pamięci. Dowody z badań wykonanych za pomocą MRI i PET pokazują, że u starszych osób markery układu dopaminowego widoczne w PET wiążą się ze zwiększoną aktywnością w korze przedczołowej i ciemieniowej podczas wykonywania zadań angażujących pamięć roboczą w przebiegu badania z użyciem fMRI (Landau i in. 2009; Bäckman i in. 2011). Podobnie jest z funkcjonalnymi powiązaniami pomiędzy prążkowiem a korą przedczołową (Klostermann i in. 2012) oraz wskaźnikami optymalnego sprzężenia neuronalnego, które są zredukowane u osób starszych. Podobnie, w innym badaniu (Rieckmann i in. 2011) wykazano, że powiązania funkcjonalne pomiędzy korą przedczołową i ciemieniową, a więc kluczowymi rejonami obszaru czołowo-ciemieniowego pełniącego funkcję kontrolną, która leży u podstaw pamięci roboczej, zostały zredukowane u osób w starszym wieku w porównaniu z młodszymi dorosłymi. Co najistotniejsze, we wspomnianym badaniu różnice interindywidualne w przebiegu połączeń czołowo-ciemienio-

wych korelowały dodatnio z gęstością receptora D1 w jądrze ogoniastym w prążkowiu, co sugeruje, że związane z wiekiem straty w receptorach DA w prążkowiu częściowo tłumaczą charakterystyczny dla osób starszych spadek siły neuronów obszaru czołowego i osłabienie pamięci roboczej.

Oprócz ograniczonej pojemności pamięci operacyjnej, zaawansowany wiek charakteryzuje się również zmniejszoną plastycznością przestrzennej pamięci operacyjnej w przebiegu treningu poznawczego (Li i in. 2008). Obniżając parametr kontroli wzmocnienia w sieciach neuronalnych, aby symulować zmniejszoną modulację dopaminy w starszym wieku (ryc. 2A, Li i in. 2001, patrz także Li, Rieckmann 2014), uzyskuje się wyniki badań dotyczące upośledzonej pojemności pamięci roboczej, która jest oceniana przez poziom wykonania zadania eksperymentalnego, takiego jak np. zadanie *n-wstecz* (np. Dobbs, Rule 1989) (patrz: ryc. 2B porównanie danych empirycznych i symulacyjnych, Li, Sikström 2002). Niedawne badania obrazowania u młodszych dorosłych wykazały, że intensywne treningi pamięci roboczej zmieniają pozytywnie potencjał wiązania receptora dopaminy D1 w korze mózgowej (McNab i in. 2009), powodują uwalnianie dopaminy w prążkowiu (Bäckmann i in. 2011) i aktywizują samo prążkowie (Dahlin i in. 2008). Biorąc pod uwagę fakt, że w transferze związanym z treningiem poznawczym zdaje się uczestniczyć system dopaminowy prążkowia (Dahlin i in. 2008), jest wysoce prawdopodobne, że związany z wiekiem spadek poziomu dopaminy w prążkowiu jest jednym z czynników ograniczających usprawnianie pamięci osób starszych poprzez trening.



Rycina 2. Neuroobliczeniowy model symulujący zależną od starzenia modulację dopaminy z modulacją losowego zysku (G) poprzez zmniejszenie średniej wartości parametru G w celu imitowania zmniejszonej modulacji dopaminy w starzejących się mózgach, z uwzględnieniem zależnego od starzenia spadku pamięci roboczej mierzonego przez zadanie *n-wstecz*. (A) Ilustracja efektów zmniejszenia parametru G funkcji sigmoidalnej, redukującej nachylenie i krzywiznę funkcji, która obliczeniowo zmniejsza stosunek sygnału do szumu w symulowanych „starych" sieciach (patrz Li i in. 2001; Li, Rieckmann 2014).

(B) W symulacji wpływu kontroli wzmocnienia neuronowego na pamięć roboczą (Li, Sikström 2002, rycina wykorzystana za zgodą Copyright 2002 Elsevier), zależny od starzenia spadek pamięci roboczej oceniany przez zadanie *n-wstecz* (dane empiryczne przesiane z Dobbs, Rule 1989) i uwzględniający mechanizmy obliczeniowe przedstawione w (A).

Pamięć epizodyczna, czyli pamięć doświadczonych zdarzeń jest wielopłaszczyznowa. Przykładowo, pamięć o odbytej dawniej rozmowie obejmuje nie tylko niektóre treści rozmowy oraz zaangażowane osoby, ale też czas i miejsce, w którym odbyła się rozmowa. Niezbędne są do tego mechanizmy kojarzeniowe, które wiążą różne aspekty doświadczenia w zintegrowany epizod reprezentowany w pamięci długotrwałej. W porównaniu z pamięcią o konkretnych faktach lub wiedzy (pamięć przedmiotowa i semantyczna), osoby starsze są szczególnie narażone na upośledzenie w zakresie epizodycznej organizacji strategicznej i opracowywania pamięciowego (Shing i in. 2008), co jest regulowane przez sieci neuronalne okolicy czołowej (Bäckmann i in. 2011; Dahlin i in. 2008), jak również mechanizmy asocjacyjne związane z aktywnością formacji hipokampa (Chalfonte, Johnson 1996; Li i in. 2005; Old, Naveh-Benjamin 2008). Wyniki badań neuroobrazowania wykazały, że farmakologiczny agonista dopaminy (lewodopa) stymuluje pamięć epizodyczną i aktywizuje mózg osób starszych (Chowdhury i in. 2012).

Co więcej, badania wykorzystujące paradygmat pamięciowy ukierunkowany na wartości (tj. elementy, które mają być zapamiętane, wiązane są z określonymi wartościami stanowiącymi punkty, które można zdobyć poprzez zapamiętanie danej pozycji) wykazały, że zarówno młodsi, jak i starsi dorośli zapamiętywali więcej obiektów o wyższej wartości. Osoby starsze wykazały nawet silniejszą tendencję w tym zakresie, co pokazuje, że związane z wiekiem negatywne różnice w odroczonym przywoływaniu z pamięci wymagające konsolidacji śladu pamięciowego są redukowane w przypadku konieczności zapamiętania przedmiotów o wysokiej wartości (Castel i in. 2013). Istniejące dowody zdają się więc wskazywać, że pomimo odmiennej mezolimbicznej modulacji dopaminergicznej, pamięć epizodyczna u osób starszych może być wspomagana za pośrednictwem czynników motywacyjnych. Jeśli chodzi o zaufanie do rozpoznawania, wyższa wartościowość zapamiętywanych przedmiotów nie zwiększała jednak zaufania osób starszych co do zapamiętanych

obiektów w takim stopniu, jak u osób młodych (Spaniol i in. 2013). Jedna z możliwości wyjaśnienia braku wpływu nagrody na poziom zaufania do rozpoznania może być związana z błędem wysokiego zaufania u osób starszych, który jest często obserwowany w badaniach nad pamięcią rozpoznawczą (np. Dodson i in. 2007; Shing i in. 2009).

Zmniejszone zaufanie do swojej pamięci obserwowane u starszych dorosłych w badaniach nad pamięcią rozpoznawczą (Spaniol i in. 2013) może być związane z mniej charakterystycznymi reprezentacjami śladów pamięciowych, na co wpływ ma spadek modulacji dopaminy w przebiegu procesu starzenia się (Li i in. 2005).

PERSPEKTYWY BADAŃ I UWAGI KOŃCOWE

Ostatnia dekada była świadkiem coraz większej liczby badań wykorzystujących zróżnicowane trajektorie rozwoju lub starzenia różnych obwodów mózgu w celu zrozumienia względnego udziału w tych procesach różnych funkcji i czynników neuropoznawczych (np. Crone i in. 2008; Shing i in. 2009; Posner i in. 2012; Passow i in. 2013; Schuck i in. 2013). Jak opisano w tym rozdziale, poprzez szlaki nigrostriatalne, mezolimbiczne i mezokorowe, układ dopaminergiczny ma powinowactwo do modulowania korowych procesów poznawczych, jak również podkorowych procesów motywacyjnych związanych z nagradzaniem. Dojrzewanie i starzenie się układów dopaminergicznych przez cały okres życia odgrywa ważną rolę w samoregulacji rozwojowych form adaptacji i przyczynia się do powstawania różnic związanych z wiekiem w przebiegu poznawczych mechanizmów monitorowania zachowań i wyników dokonywanych wyborów, modulowania pamięci i uwagi w zależności od możliwych nagród, a także względnej równowagi w nawykowych i elastycznych, ukierunkowanych na cel procesach uczenia się i podejmowania decyzji. Związane z dojrzewaniem lub ze starzeniem się wpływy na procesy poznawcze i motywacyjne są ważne nie tylko dla zrozumienia samych tych procesów, ale służą również jako ważne modele wyjaśniające, w jaki sposób względne proporcje między skutecznością funkcjonowania obwodów neuronalnych w okolicy czołowej, prążkowiu i hipokampie mogą się przyczyniać do powstawania

indywidualnych różnic we wzajemnych interakcjach między poznaniem a motywacją.

Biorąc pod uwagę, że obecnie istnieje wiele zbieżnych dowodów dotyczących różnic w skuteczności modulacji dopaminergicznej w zależności od długości życia, niniejszy przegląd koncentruje się wyłącznie na wkładzie dopaminy w rozwój związanej z wiekiem samoregulacji poznawczej i motywacyjnej, a także ich wzajemnych interakcji. Jednakże potrzebne są dodatkowe systematyczne badania innych nuroprzekaźników oraz ich współdziałania z układem dopaminowym w modulowaniu funkcji poznawczych i motywacyjnych. Przykładowo, zaproponowano, że rozwój różnych sieci kontroli poznawczych (np. wzbudzeniowy, orientacyjny i wykonawczy system uwagi) może być modulowany przez różne systemy neuroprzekaźników, i tak system orientacyjny jest modulowany przez układ cholinergiczny, podczas gdy wykonawczy system uwagi jest modulowany przez układ dopaminowy (Posner i in. 2012; Störmer i in. 2012). Proponuje się również, aby rozpatrywać serotoninę jako mogącą wchodzić w interakcję z dopaminą w regulowaniu zachowań związanych z motywacją do działania lub unikaniem działania (patrz Guitart-Masip i in. 2014). Najnowsze podejście metodologiczne do badań z użyciem przezczaszkowej stymulacji magnetycznej (TMS) w obszarze kory czołowej w celu wywołania wpływu na zależne od aktywności zadaniowej prążkowie (np. Van Schouwenburg i in. 2012) oraz uwalnianie dopaminy w jądrze ogoniastym (Strafella 2001) sugeruje, że nieinwazyjne pobudzenie mózgu może potencjalnie mieć zastosowanie do badania interakcji obwodów w obszarze czołowym i prążkowiu w różnych grupach wiekowych. Co więcej, metody oparte na stymulacji mogą zapewnić środki wspierające funkcje poznawcze i motywacyjne w całym okresie życia (Passow i in. 2017)

BIBLIOGRAFIA

Aarts E., van Holstein M., Cools R. (2011). Striatal dopamine and the interface between motivation and cognition. *Frontiers in Psychology*, 2, Article 163, 1–11.

Andersen S.L. (2003). Trajectories of brain development: point of vulnerability or window of opportunity. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 27, 3–18.

Baltes P.B., Staudinger U., Lindenberger U. (1999. Lifespan psychology: Theory and applications to intellectual functioning. *Annual Reviews of Psychology*, 50, 471–507.

Baltes P.B., Reuter-Lorenz P.A., Rösler F. (red.) (2006). *Lifespan development and the brain: The perspective of biocultural co-constructivism*. New York: Cambridge University Press.

Bäckmann L., Farde L. (2005). The role of dopamine functions in cognitive aging [w:] R. Cabeza, L. Nyberg, D.C. Park (red.). *Cognitive neuroscience of aging*, 58–84. New York, NJ: Oxford University Press.

Bäckman L., Nyberg L., Lindenberger U., Li S.-C., Farde L. (2006). The correlative triad among aging, dopamine, and cognition: status and future prospects. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 30, 791–807.

Bäckman L., Nyberg L., Soveri A., Johansson J., Andersson M., Dahlin E., Neely A.S. et al. (2011). Effects of working-memory training on striatal dopamine release. *Science*, 333, 718.

Berridge K.C., Robinson T.E. (2003). Parsing reward. *Trends in Neuroscience*, 26, 507–513.

Casey B.J., Jones R.M., Hare T.A. (2008). The adolescent brain. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1124, 111–126.

Castel A.D., Murayama K., Friedman M.C., McGillivray S., Link I. (2013). Selecting valuable information to remember: age-related differences and similarities in self-regulated learning. *Psychology and Aging*, 28, 232–242.

Chalfonte B.L., Johnson M.K. (1996). Feature memory and binding in young and older adults. *Memory & Cognition*, 24, 403–416.

Chinta S.J., Andersen J.K. (2005). Dopaminergic neurons. *The International Journal of Biochemistry & Cell Biology*, 37, 942–946.

Chowdhury R., Guitart-Masip M., Lambert C., Dayan P., Huys Q., Duezel E., Dolan R.J. (2013). Dopamine restores reward prediction errors in old age. *Nature Neuroscience*, 16, 648–653.

Clark A. (2001). Where brain, body, and world collide [w:] G.M. Edelman and J.-P. Changuex (red.), *The brain*, 250–278. London, UK: Transaction Publishers.

Cools R., Clark L., Robbins T.W. (2004). Differential responses in human striatum and prefrontal cortex to changes in object- and rule-relevance. *Journal of Neuroscience*, 24, 1124–1135.

Crews F., He J., Hodge C. (2007). Adolescent cortical development: a critical period of vulnerability for addiction. *Pharmacol. Biochemi. Behav.*, 86, 189–199.

Crone E., Dahl R.E. (2012). Understanding adolescence as a period of social-affective engagement and goal flexibility. *Nature Reviews Neuroscience*, 13, 636–650.

Crone E.A., van der Molen M.W. (2004). Developmental changes in real life decision making: performance on a gambling task previously shown to depend on the ventromedial prefrontal cortex. *Developmental Neurospychology*, 25, 251–279.

Crone E.A., Zanolie K., Leijenhorst L. van, Westenberg P.M., Rombouts S.A.R.B. (2008). Neural mechanisms supporting flexible performance adjustment during development. *Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience*, 8(2), 165–177.

Dahlin E., Neely A.S., Larsson A., Bäckman L., Nyberg L. (2008). Transfer of learning after updating training mediated by the striatum. *Science*, 320, 1510–1512.

D'Ardenne K., Eshelb N., Lukab J., Lenartowicz A., Nystrom L.E., Cohen J.D. (2012). Role of prefrontal cortex and the midbrain dopamine system in working memory updating. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 109 (49), 19900–19909. doi:10.1073/pnas.1116727.

D'Ardenne K., McClure S.M., Nystrom L., Cohen J.D. (2008). BOLD Responses reflecting dopaminergic signals in the human ventral tegmental area. *Science*, 319, 1264–1267.

Dobbs A.R., Rule B.B. (1989). Adult age differences in working memory. *Psychology and Aging*, 4, 500–503.

Diamond A., Briand L., Fossella J., Gehlbach L. (2004). Genetic and neurochemical modulation of prefrontal cognitive function in children. *American Journal of Psychiatry*, 161, 125–132.

Dodson C.S., Bawa S., Krueger L.E. (2007). Aging, metamemory and high condience errors: A misrecollection account. *Psychology and Aging*, 22, 122–133.

Düzel E., Bunzeck N., Guitart-Masip M., Düzel S. (2010). Novelty-related motivation of anticipation and exploration by dopamine (NOMAD): Implications for healthy aging. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 34, 660–669.

Erixon-Lindroth N., Farde L., Robins Wahlin T.B., Sovago J., Halldin C., Bäckman L. (2005). The role of the striatal dopamine transporter in cognitive aging. *Psychiatry Research Neuroimaging*, 138, 1–12.

Galvan A., Hare T., Voss H., Glover G., Casey B.J. (2007). Risk-taking and the adolescent brain: who is at risk? *Developmental Science*, 10, F8–F14.

Giedd J.N., Snell J.W., Lange N., Rajapakse J.C., Casey B.J., Kozuch P.L. et al. (1996). Quantitative magnetic resonance imaging of human brain development: age 4–18. *Cerebral Cortex*, 6, 551–560.

Guitart-Masip M., Duzel E., Dolan R., Dayan P. (2014). Action versus valence in decision making. *Trends in Cognitive Sciences*, 18(4), 194–202.

Hämmerer D., Biele G., Müller V., Thiele H., Nürnberg P., Heekeren H.R., Li S.-C. (2013). Effects of *PPP1R1B* (*DARPP-32*) polymorphism on feedback-related brain potentials across the lifespan. *Frontiers in Psychology*, 4, Article 89, 1–8.

Inoue M., Suhara T., Sudo Y., Okubo Y., Yasuno F., Kishimoto T., Yoshikawa K., Tanada S. (2001). Age-related reduction of extrastriatal dopamine D2 receptor measured by PET. *Life Sciences*, 69, 1079–1084.

James W. (1890/1904). *The principles of psychology*. New York: Holt.

Jocham G., Hunt L.T., Near J., Behrens T.E. (2012). A mechansim for value-guided choice based on the excitation-inhibition balance in the prefrontal cortex. *Nature Neuroscience*, 15, 960–961.

Jocham G., Ullsperger M. (2009). Neuropharmacology of performance monitoring. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 33, 48–60.

Jucaite A., Forssberg H., Karlsson P., Halldin C., Farde L. (2010). Age-related reduction in dopamine D1 receptors in the human brain: from late childhood to adulthood: a positronemission tomography study. *Neurosience*, 167, 104–110.

Kaasinen V., Vilkman H., Hietala J., Någren J., Helenius H., Olsson H. (2000). Age-related dopamine D2/D3 receptor loss in extrastriatal regions of the human brain. *Neurobiology of Aging*, 21, 683–688.

Kennerley S.W., Wallis J.D. (2009). Reward-dependent modulation of working memory in lateral prefrontal cortex. *Journal of Neuroscience*, 29, 3259–3270.

Klostermann E.C., Braskie M.N., Landau S.M., O'Neil J.P., Jagust W.J. (2012). Dopamine and frontostriatal networks in cognitive aging. *Neurobiology of Aging*, 33, 623.e15–623.e24.

Kobayashi S., Schultz W. (2014). Reward contexts extend dopamine signals to unrewarded stimuli. *Current Biology*, 24, 56–62.

Koechlin E., Hyafil A. (2007). Anterior prefrontal function and the limits of human decision-making. *Science*, 318, 594–598.

Kumiawan I.T., Guitart-Masip M., Dolan R.J. (2011). Dopamine and effort-based decision making. *Frontiers in Neuroscience*, 5, Article 81, 1–10.

Landau S.M., Lal R., O'Neil J.P., Baker S., Jagust W.J. (2009). Striatal dopamine and working memory. *Cerebral Cortex*, 19, 445–454.

Li S.-C. (2003). Biocultural orchestration of developmental plasticity across levels: the interplay of biology and culture in shaping the mind and behavior across the lifespan. *Psychological Bulletin*, 129, 171–194.

Li S.-C. (2013). Neuromodulation and developmental contextual influences on neural and cognitive plasticity across the lifespan. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 37, 2201–2208.

Li S.-C., Eppinger B. (2016). Lifespan development of adaptive neurocognitive representations: Reciprocal interactions between cognition and motivation [w] T.S. Braver (red.), *Motivation and* cognitive control, 283–312. New York: Routledge, Taylor & Francis Group.

Li S., Lindenberger U., Sikström S. (2001). Aging cognition: from neuromodulation to representation. *Trends in Cognitive Sciences*, 5, 479–486.

Li S.-C., Naveh-Benjamin M., Lindenberger U. (2005). Aging neuromodulation impairs associative binding: a neurocomputational account. *Psychological Science*, 16, 445–450.

Li S.-C., Passow S., Nietfeld W., Schröder J., Bertram L., Heekeren H.R., Lindenberger U. (2013). Dopamine modulates attentional control of auditory perception: DARPP-32 (PPP1R1B) genotype effects on behavior and cortical evoked potentials. *Neuropsychologia*, 51, 1649–1661.

Li S.-C., Rieckmann A. (2014). Neuromodulation and aging: implications of aging neuronal gain control on cognition. *Current Opinion in Neurobiology*, 29, 148–158.

Li S.C., Schmiedek F., Huxhold O., Röcke C., Smith J., Lindenberger U. (2008). Working memory plasticity in old age: practice gain, transfer, and maintenance. *Psychology and Aging,* 23, 4, 731–742.

Li S.-C., Sikström S. (2002). Integrative neurocomputational perspective on cognitive aging, neuromodulation, and representation. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 26, 795–808.

Lindenberger U. (2014). Human cognitive aging: Corriger la fortune? *Science*, 346, 572–578.

Liotti M., Pliszka S.R., Perez R., Kothmann D., Woldorff M.G. (2005). Abnormal brain activity related to performance monitoring and error detection in children with ADHD. *Cortex*, 41, 377–388.

Luciana M., Wahlstrom D., Porter J.N., Collins P.F. (2012). Dopaminergic modulation of incentive motivation in adolescence: age-related changes in signaling, individual differences, and implications for the development of self-regulation. *Developmental Psychology*, 48, 844–861.

Marcovitch S., Zelazo P.D. (2009). A hierarchical competing systems model of the emergence and early development of executive function. *Developmental Science*, 12, 1–18.

McClure S.M., Daw N.D., Montague R. (2003). A computational substrate for incentive salience. *Trends in Neurosciences*, 26, 423–428.

McNab F., Varrone A., Farde L., Jucaite A., Bystritsky P., Forssberg H., Klingberg T. (2009). Changes in cortical dopamine D1 receptor binding associated with cognitive training. *Science*, 323, 800–802.

Montague R., Hyman S.E., Cohen J.D. (2004). Computational roles for dopamine in behavioral control. *Nature*, 431, 760–767.

Nagano-Saito A., Leyton M., Monchi O., Goldberg Y.K., He Y., Dagher A. (2008). Dopamine depletion impairs frontostriatal functional connectivity during a set-shifting task. *Journal of Neuroscience*, 28, 3697–3706.

Nyberg L., Lövdén M., Riklund K., Lindenberger U., Bäckman L. (2012). Memory aging and brain maintenance. *Trends in Cognitive Sciences*, 16, 292–305.

Old S.R., Naveh-Benjamin M. (2008). Differential effects of age on item and associative measures of memory: a meta-analysis. *Psychology and Aging*, 23, 104–118.

Passow S., Müller M., Westerhausen R., Hugdahl K., Wartenburger I., Heekeren H.R., Li S.-C. (2013). Development of attentional control of verbal auditory processing from middle to late childhood: comparison to healthy aging. *Developmental Psychology*, 49, 1982–1993.

Passow S., Thurm F., Li S.-C. (2017). Activating developmental reserve capacity via cogniive training or non-invasive brain stimulation: potentials for promoting frontoparietal and hippocampal-striatal network functions in old age. *Frontiers in Aging Neuroscience*, 9, Article 33, 1–20.

Posner M.I., Rothbart M.K., Sheese B.E., Voelker P. (2012). Control networks and neuromodulators of early development. *Developmental Psychology*, 48, 827–835,

Rieckmann A., Karlsson S., Fischer H., Bäckman L. (2011). Caudate dopamine D1 receptor density is associated with individual differences in frontoparietal connectivity during working memory. *Journal of Neuroscience*, 31, 14284–14290.

Robbins P., Aydede M. (2008). *The Cambridge handbook of situated cognition*. Cambridge. UK: Cambridge University Press.

Sánchez-González M.A., Carcía-Cabezas M.A., Rico B., Cavada C. (2005). The primate thalamus is a key target for brain dopamine. *Journal of Neuroscience*, 25, 6076–6083.

Schultz W. (2013). Updating dopamine reward signals. *Current Opinion in Neurobiology*, 23, 229–238.

Schultz W., Dayan P., Montague P.R. (1997). A neural substrate of predicition and reward. *Science*, 275, 1593–1599.

Shing Y.L., Werkle-Bergner M., Li S.-C., Lindenberger U. (2008). Associative and strategic components of episodic memory: A lifespan comparison. *Journal of Experimental Psychology: General*, 137, 495–513.

Shing Y.L., Werkle-Bergner M., Li S.-C., Lindenberger U. (2009). Committing memory errors with high confidence: older adults do but children don't. *Memory*, 17, 169–179.

Shohamy D., Adcock R.A. (2010). Dopamine and adaptive memory. *Trends in Cognitive Sciences*, 14, 464–472.

Somerville L.H., Casey B.J. (2010). Developmental neurobiology of cognitive control and motivational systems. *Current Opinion in Neurobiology*, 20, 236–241.

Sowell E.R., Thompson P.M., Leonard C.M., Welcome S.E., Kan E., Toga A.W. (2004). Longitudinal mapping of cortical thickness and brain growth in normal children. *Journal of Neuroscience*, 24(38), 8223–8231.

Spaniol J., Schain C., Bowen H.J. (2013). Reward-enhanced memory in younger and older adults. *Journal of Gerontology B: Psychological Sciences and Social Sciences* [Epub ahead of print].

Spaniol J., Voss A., Bowen H.J., Grady C.L. (2011). Motivational incentives modulate age differences in visual perception. *Psychology and Aging*, 26, 932–939.

Squire L.R., Kandel E.R. (red.) (1999). *Memory: from mind to molecules*. New York: Scientific American.

Störmer V.S., Passow S., Biesenack J., Li S.-C. (2012). Dopaminergic and cholinergic modulation of visual-spatial attention an working memory: insights from molecular genetic research and implications for adult cognitve development. *Developmental Psychology*, 48, 875–889.

Strafella A.P., Paus T., Barrett J., Dagher A. (2001). Repetitive transcranial magnetic stimulation of the human prefrontal cortex induces dopamine release in the caudate nucleus. *Journal of Neuroscience*, 21, RC157, 1–4.

Tarazi F.I., Baldessarini R.J. (2000). Comparative postnatal development of dopamine D(1), D(2), and D(4) receptors in rat forebrain. *International Journal of Developmental Neuroscience*, 18, 29–37.

Tobler P.N., Fiorillo C.D., Schultz W. (2005). Adaptive coding of reward value by dopamine neurons. *Science*, 307, 1642–1645.

Tunbridge E.M., Weickert C.S., Kleinman J.E., Herman M.M., Chen J., Kolachana B., Weinberger D.R. (2007). Catechol-O-Methyltransferase enzyme activity and

protein expression in human prefrontal cortex across the postnatal lifespan. *Cerebral Cortex*, 17, 1206–1212.

Van Schouwenburg M.R., O'Shea J., Mars R.B., Rushworth M.F.S., Cools R. (2012). Controlling human striatal cognitive function via the frontal cortex. *Journal of Neuroscience*, 32, 5631–5637.

Volkow N.D., Wang G.-J., Baler R.D. (2011). Reward, dopamine and the control of food intake: implications for obesity. *Trends in Cognitve Sciences*, 15, 37–46.

Wallace D.L., Vytlacil J.J., Nomura E.M., Gibbs S.E., D'Esposition M. (2011). The dopamine agnoist bromocriptine differentially affect fronto-striatal functional connectivity during working memory. *Frontiers in Human Neuroscience*, 5, Article 32, 1–6.

Karolina Byczewska-Konieczny

Instytut Psychologii, Uniwersytet Jagielloński
Institute of Psychology, Jagiellonian University
e-mail: k.byczewska@gmail.com

OBLICZA STAROŚCI – O ZRÓŻNICOWANIU POPULACJI OSÓB STARSZYCH POD WZGLĘDEM FUNKCJONOWANIA POZNAWCZEGO

FACES OF THE OLD AGE – ON THE HETEROGENEITY OF ELDERLY POPULATION IN TERMS OF COGNITIVE FUNCTIONING

Abstract

Age-related cognitive changes have a primarily regressive character. However, in accordance with the existing knowledge, it is justified to state that elderly people are a very heterogeneous group in the field of their cognitive abilities. Differences have inter- and intraindividual character. They are usually explained with reference to the model of cognitive reserve. Mechanism underlying cognitive reserve are based on the output cognitive resources and the rate of age-related changes. Different biological and psychological factors influence better cognitive condition in old age.

Keywords: old age, cognitive functions, cognitive reserve
Słowa kluczowe: starość, funkcje poznawcze, rezerwa poznawcza

Funkcjonowanie poznawcze człowieka w biegu życia podlega zmianom rozwojowym. W 1970 roku John Flavell, opisując tę zmienność, wskazywał na to, że przemiany w obrębie funkcji poznawczych w okresie dzieciństwa mają przede wszystkim charakter progresywny, jak również że przechodzenie do coraz wyższych poziomów sprawności poszczególnych funkcji poznawczych jest stosunkowo wyraziste. Przyrównując je do zmian, które zachodzą w okresie dorosłości, zaznaczał, że te drugie nie są tak łatwo uchwytne w badaniach. Inny jest również ich kierunek, choć niekiedy trudno go jednoznacznie wskazać, gdyż rozwój w dorosłości ulega wyraźnej indywidualizacji (Flavell 1971).

Na zróżnicowanie funkcjonowania osób starszych w różnych sferach życia wskazują autorzy licznych publikacji poświęconych tej tematyce. Józef Rembowski (1984) o starości pisał, że choć jest nieubłagalnym ludzkim przeznaczeniem, może mieć różne oblicza – bardziej pogodne i produktywne lub raczej przykre i uciążliwe. Uzasadniając tę tezę, wskazywał na różnice indywidualne, które mogą się uwidaczniać na różnych polach życia codziennego. Przeglądając literaturę na ten temat, z łatwością można wskazać liczne dowody empiryczne, które potwierdzają istnienie zjawiska heterogeniczności w populacji osób starszych. Przykładowo, w badaniach analizowano preferencje osób starszych w zakresie organizacji codziennych aktywności po przejściu na emeryturę (Czerniawska 1998). Na tej podstawie zaproponowano klasyfikację różnych stylów adaptacji do starości. Wśród nich można wymienić styl bierny i sześć stylów, dla których osią są różne typy dominujących aktywności: skupionych wokół życia rodzinnego, spraw domowych, działań społecznych, sprawności fizycznej, sfery religijnej i działań edukacyjnych. Innym przykładem są badania, które koncentrowały się wokół zagadnienia osiągania przez osoby starsze integralności ego (Neugarten i in. 1968). Zjawisko to jest wskazywane m.in. w koncepcji Erika Eriksona jako kluczowe dla rozwoju psychospołecznego w okresie starości (za: Liberska 2011). Autorzy wspomnianych badań wyróżnili cztery typy osobowości, które w różnym stopniu osiągają integralność ego. Były to: osobowość zintegrowana, atakująco-obronna, bierno-zależna i zdezorganizowana.

Zróżnicowania indywidualnego osób starszych możemy się zatem spodziewać również w sferze sprawności umysłowej. Przyjrzenie się temu zjawisku jest istotne z kilku powodów. Po pierwsze, obszar funkcji poznawczych i zmian, które się w nim dokonują wraz z przybywaniem

lat, jest tym, który ze starością jest kojarzony w największym stopniu. Wskazują na to wyniki badań z udziałem osób w różnym wieku. Radosław Kaczan i Małgorzata Ohme (2007) analizowali określenia, jakie ze starością kojarzą się młodzieży gimnazjalnej. Odniesienia do sfery poznawczej stanowiły znaczną ich część. W opublikowanych w 2012 roku badaniach CBOS respondenci, niezależnie od wieku i własnej sytuacji życiowej, raportowali, że myśląc o starości, obawiają się przede wszystkim niedołężności i utraty pamięci. Taką odpowiedź wskazywało ponad 70% osób badanych (CBOS 2012). Również specjaliści zajmujący się problematyką starości wskazują, iż zmiany zachodzące w obszarze funkcjonowania poznawczego są jedną z najważniejszych charakterystyk procesu starzenia się (por.: Stuart-Hamilton 2000; Cabeza i in. 2005). Ponadto o znaczeniu tej tematyki decyduje również powszechność owych zmian. Proces poznawczego starzenia się jest bowiem zjawiskiem niemal nierozerwalnie związanym z przybywaniem lat i dotyczy niemal wszystkich ludzi (Smith, Rush 2006).

ZRÓŻNICOWANIE INDYWIDUALNE OSÓB STARSZYCH W SFERZE FUNKCJI POZNAWCZYCH

Zachodzące wraz z wiekiem zmiany w obszarze funkcji poznawczych określane są najczęściej w literaturze przedmiotu mianem „poznawczego starzenia się" (*cognitive aging*) lub „skorelowanego z wiekiem spadku możliwości poznawczych" (*age-related cognitive decline*) (np. Salthouse 2009). Timothy Salthouse (1996) wskazuje, że w większości przypadków obserwuje się obniżanie możliwości w zakresie wielu funkcji poznawczych. W kontekście rozważań nad heterogenicznością populacji osób starszych warto zwrócić uwagę na to, że stwierdzenie Salthouse'a (1996) wskazuje na zachodzenie przemian w wielu obszarach sprawności umysłowej i u większości starzejących się osób. Nie musi to jednak oznaczać, że zmiany te u każdego demonstrują się w taki sam sposób.

Różnice w zakresie skorelowanych z wiekiem zmian w funkcjonowaniu poznawczym mogą mieć charakter intraindywidualny. Oznacza to, że starzenie się może przynosić różne skutki dla różnych funkcji poznawczych – zasięg i dynamika tych zmian mogą być odmienne. W odniesieniu

do niemal każdej domeny funkcjonowania poznawczego człowieka można wskazać takie właśnie zróżnicowane. Obszarem tradycyjnie przywoływanym w kontekście intraindywidualnego zróżnicowania kondycji umysłowej osób starszych jest inteligencja. W pracach poświęconych tej tematyce wskazuje się na mniejszą podatność inteligencji skrystalizowanej (w przeciwieństwie do płynnej) na wpływ procesu starzenia się. Potwierdzające tę tezę dowody empiryczne przytaczane były przez samych Johna Horna i Raymonda Cattella (1967). W świetle nowszych badań można stwierdzić, że w najmniejszym stopniu skorelowanym z wiekiem zmianom ulegają funkcje werbalne (m.in. słowno-pojęciowe i rozumowanie), pozostałe zaś ulegają wyraźnemu osłabieniu (np. Phillips, Della Sala 1998). Wyniki metaanaliz dokonanych na podstawie rezultatów badań w obszarze możliwości pamięciowych osób starszych wskazują przede wszystkim na bardzo wyraźne obniżanie się sprawności pamięci epizodycznej (Verhaeghen i in. 1993). Jednakże prawidłowość ta w mniejszym stopniu dotyczy sytuacji, gdy przypominanie materiału zachodzi poprzez rozpoznawanie, a nie odpamiętywanie, oraz gdy uczenie się ma charakter incydentalny (Naveh-Benjamin i in. 2009). Skorelowanych z wiekiem zmian nie odnotowuje się również w większości badań nad uczeniem mimowolnym (Rieckman, Bäckman 2009). Intraindywidualne zróżnicowanie funkcjonowania poznawczego osób starszych uzasadnia tezę o nieharmonijności procesu starzenia się i jego raczej wybiórczym niż uogólnionym wpływie na sprawność umysłową (Jodzio 2012).

Różnice w zakresie poznawczego starzenia się mają również wymiar interindywidualny, co oznacza, że proces ten może mieć różny przebieg i różne skutki dla różnych osób. W tym kontekście można przytoczyć dane empiryczne, które odnosiłyby się do trzech aspektów tego zróżnicowania: nasilenia zmian regresywnych, tempa przemian i profilu neuropsychologicznego.

Różnice w nasileniu skorelowanych z wiekiem zmian w funkcjonowaniu poznawczym analizuje się zwykle, wskazując grupy osób o odmiennym stopniu osłabiania funkcji poznawczych w różnych domenach. Przykładowo, Raija Ylikoski i współpracownicy (Ylikoski i in. 1999) dokonywali oceny różnych aspektów pamięci, myślenia abstrakcyjnego, fluencji słownej, zdolności konstrukcyjnych, szybkości psychomotorycznej i różnych aspektów kontroli poznawczej. Analizując wyniki osób badanych, wskazali trzy grupy, istotnie statystycznie różniące się nasileniem

doświadczanych trudności w wyżej wymienionych sferach. Osoby zaklasyfikowane do grupy pomyślnie się starzejących (*successful aging*) uzyskiwały we wszystkich testach neuropsychologicznych wyniki w normie i nie zgłaszały żadnych skarg w odniesieniu do codziennego funkcjonowania. U osób z grupy nazwanej przez badaczy przeciętnie się starzejącymi (*avarage aging*) odnotowano obniżone wyniki w testach neuropsychologicznych, ale nie przekładały się one na trudności w codziennym życiu. Wyodrębniono również grupę, w której zarówno wyniki testowe, jak i opisy codziennego funkcjonowania wskazywały na wyraźne obniżanie się możliwości umysłowych. Uznaną ją za grupę ryzyka wystąpienia zaburzeń poznawczych (*atrisk of cognitive decline*). Natalia Treder i Krzysztof Jodzio (2013) badali osoby starsze, u których w toku diagnozy *Krótką Skalą Oceny Stanu Umysłowego* (MMSE) nie odnotowano obniżonych wyników. W tej grupie wykonywano badanie różnymi testami neuropsychologicznymi. Około 1/3 osób badanych uzyskiwała we wszystkich testach wyniki mieszczące się w normie. U 39% odnotowano wybiórcze trudności, najczęściej w obszarze elastyczności poznawczej. 23% spośród badanych osób uzyskiwało obniżone wyniki w więcej niż jednym teście. Natomiast u około 10% wszystkie badane funkcje poznawcze były osłabione.

Aby zaobserwować interindywidualne różnice w zakresie tempa skorelowanych z wiekiem zmian w funkcjonowaniu umysłowym, konieczne jest powtarzanie pomiarów neuropsychologicznych w dłuższej perspektywie czasowej. Takich badań, ze względu na ich specyfikę i trudności, jakie się wiążą z ich prowadzeniem, nie jest wiele. Przykładem są badania Kathleen Hayden i współpracowników (Hayden i in. 2011). W prowadzonych rokrocznie przez 15 lat pomiarach zgromadzono dane pozwalające na wyróżnienie trzech grup osób, u których tempo starzenia się funkcji poznawczych było odmienne. W przypadku 65% badanych osób wraz z wiekiem zaobserwowano powolny spadek sprawności poznawczej. Wyrażał się on w corocznym obniżaniu wyników w testach poznawczych o nie więcej niż 0,04 odchylenia standardowego od średniej uzyskanej w pierwszym pomiarze. U 27% osób zmiany te miały umiarkowane tempo – ich wyniki co roku obniżały się o około 0,20 odchylenia standardowego. W przypadku 8% osób badanych nastąpiło gwałtowne pogorszanie funkcji poznawczych, tj. spadek wyników o ok. 0,60 odchylenia standardowego w każdym z kolejnych pomiarów.

Poszukując interindywidualnych różnic pomiędzy osobami starszymi, warto zwrócić uwagę również na profile funkcji poznawczych obserwowane w badaniach z udziałem tej grupy wiekowej. Bardzo trudno jest wskazać taki profil, który można by uznać za „typowy" (Morse 1993). W badaniach podejmowano zatem próby przyporządkowywania osób badanych do różnych profili funkcji poznawczych. Przykładowo, Natalia Gawron i Emilia Łojek (2014) wyróżniły cztery podgrupy osób starszych. W każdej z podgrup odnotowano wyraźne osłabienie w innej domenie funkcji poznawczych, przy jednoczesnym wysokim lub umiarkowanym poziomie wyników odnoszących się do innych domen. Badano następujące obszary sprawności poznawczej: uczenie się i pamięć, funkcje zarządzające, szybkość przetwarzania informacji, rozumowanie i uwaga. U najliczniejszej grupy (40% osób badanych) odnotowano osłabienie w zakresie szybkości przetwarzania informacji. Nieco mniej liczna grupa (34% osób badanych) doświadczała obniżenia sprawności uwagi. 13% osób badanych uzyskiwało niskie wyniki w zakresie funkcji zarządzających. Taki sam procent osób prezentował wyrównany poziom wszystkich mierzonych funkcji poznawczych. W innych badaniach (Byczewska-Konieczny 2015) mierzono cztery komponenty funkcji zarządzających: hamowanie, elastyczność poznawczą, pamięć roboczą i planowanie oraz inteligencję płynną. Z wykorzystaniem analizy skupień osoby badane grupowano tak, aby reprezentowały niski, średni lub wysoki poziom funkcji zarządzających i inteligencji. Najbardziej liczna grupa osiągała średnie lub wysokie wyniki w zakresie obu mierzonych zmiennych. W badaniach wyłoniły się jednak dwie ciekawe grupy, liczące w sumie 8% osób badanych. Byli to seniorzy, którzy uzyskiwali wysoki wynik w jednej z domen poznawczych przy jednoczesnym niskim wyniku w drugiej domenie.

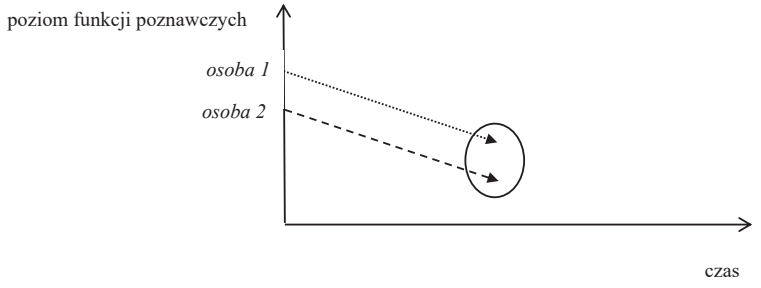
WYJAŚNIANIE RÓŻNIC INDYWIDUALNYCH W FUNKCJONOWANIU POZNAWCZYM OSÓB STARSZYCH

Proponowane w literaturze przedmiotu wyjaśnienia dotyczące różnic indywidualnych (przede wszystkim tych o charakterze interindywidualnym) odnoszą się do szeroko rozumianych mechanizmów kompensacyjnych. Zjawisko, uznawane za kluczowe dla przezwyciężania strat

powstałych wskutek procesów zachodzących wraz z wiekiem, określa się mianem rezerwy. Na znaczenie posiadanych przez osoby starsze rezerw (*reserve capacity*) wskazywał m.in. Paul Baltes (Baltes, Baltes 1990; Freund, Baltes 1998). Zdaniem tego badacza, w toku rozwoju wykształcają się mechanizmy pozwalające z jednej strony na przejmowanie funkcji psychicznych, które uległy pogorszeniu, przez inne, a z drugiej na optymalizowanie sposobów rozwiązywania problemów tak, aby minimalizować znaczenie doznanych ubytków.

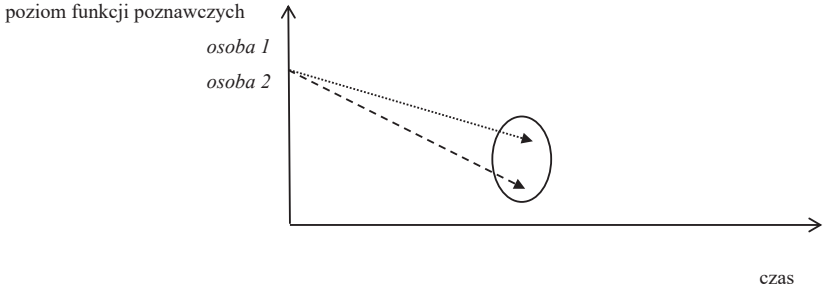
Współcześnie najszerzej dyskutowanym modelem rezerw posiadanych przez osoby starsze jest model rezerwy poznawczej (*cognitive reserve*) (Siedlecki i in. 2009). Wyrósł on z badań z udziałem osób z uszkodzeniami mózgu, w których zaobserwowano, że pacjenci o podobnej lokalizacji i zasięgu uszkodzenia struktur mózgowych mogą demonstrować różny poziom wykonania testów neuropsychologicznych (Katzman i in. 1988). Wielkość uszkodzeń mózgu, która nie demonstruje się w postaci objawów klinicznych, została nazwana pojęciem rezerwy mózgowej (*brain reserve*). Dalsze badania nad tym zagadnieniem pozwoliły na stwierdzenie, że mózg radzi sobie z uszkodzeniami również w aktywny sposób (Stern 2007). Po pierwsze, w sytuacji pojawienia się dysfunkcji określonych sieci nerwowych uruchamiana jest tzw. rezerwa neuronalna (*neural resrve*). Mechanizm ten pozwala na zaangażowanie tych sieci neuronalnych, które w elastyczny sposób przejmują funkcje uszkodzonych struktur. Po drugie, możliwe jest powstawanie nowych sieci w miejsce tych dotkniętych uszkodzeniem. Zjawisko to określa się mianem neuronalnej kompensacji (*neural compensation*).

Badacze zjawiska rezerwy poznawczej rozważają różne mechanizmy jej działania. Opracowane zostały trzy modele (Salthouse i in. 1990; Salthouse 2006; Tucker-Drob i in. 2009). W pierwszym z nich akcentuje się rolę wyjściowych zasobów gromadzonych przed okresem, w którym zmiany regresywne zaczynają być obserwowane (tzw. *preserved differentiation model*). Przyjmuje się tutaj założenie, iż skorelowane z wiekiem zmiany postępują w podobnym tempie u różnych osób. To, co decyduje o kondycji poznawczej w okresie starości, to osiągnięty w poprzednich okresach życia poziom rozwoju poszczególnych funkcji umysłowych. Graficznym przedstawieniem modelu jest rysunek 1.



Rysunek 1. Model zróżnicowanych wyjściowych zasobów poznawczych

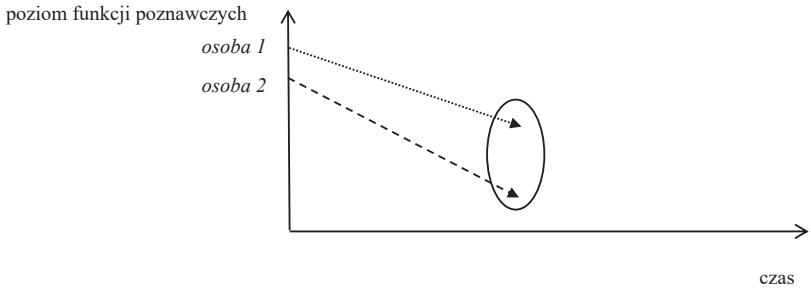
W drugim z dyskutowanych w literaturze przedmiotu modelu (tzw. *differentia preservation model*) przyjmuje się konkurencyjne w stosunku do poprzedniego założenie. Wskazuje się na zróżnicowane tempo skorelowanych z wiekiem zmian regresywnych w obszarze funkcji poznawczych, przy jednoczesnym akcentowaniu podobieństwa wyjściowego poziomu zasobów. Model ten przedstawiono na rysunku 2.



Rysunek 2. Model zróżnicowanego tempa zmian
w zakresie procesów poznawczych

Trzeci z modeli integruje dwie powyższe propozycje. Przyjmuje się w nim założenie, mówiące o tym, że interindywidualne zróżnicowanie w zakresie kondycji poznawczej w starości jest powiązane zarówno z różnicami w poziomie wyjściowych zasobów poznawczych, jak i z różnym tempem skorelowanych z wiekiem zmian. Model ten przedstawiono na rysunku 3. Wydaje się, że w świetle wspominanych już danych na temat interindywidualnego zróżnicowania w zakresie funkcjonowania

poznawczego osób starszych, model ten jest najbardziej trafnym wyjaśnieniem mechanizmów działania rezerwy poznawczej.

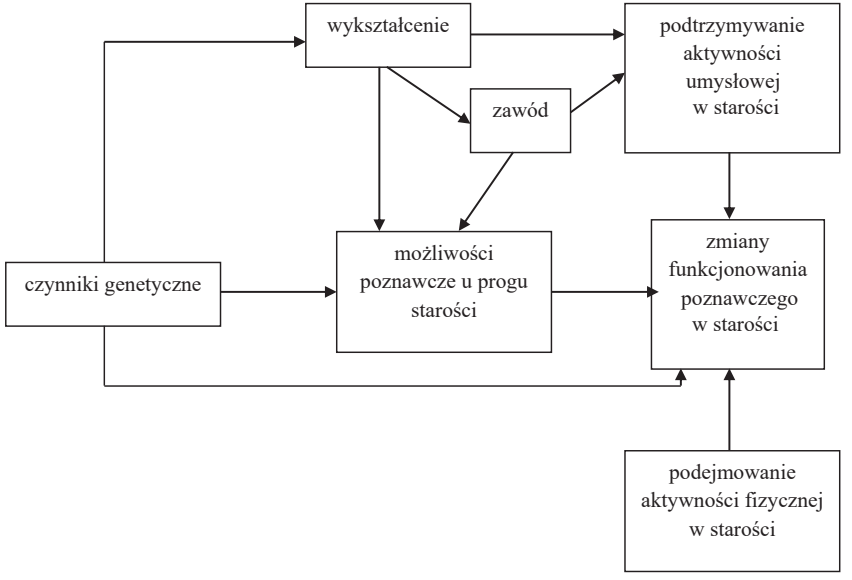


Rysunek 3. Model zróżnicowanych zasobów wyjściowych i zróżnicowanego tempa zmian w zakresie procesów poznawczych

KORELATY RÓŻNIC INDYWIDUALNYCH W FUNKCJONOWANIU POZNAWCZYM OSÓB STARSZYCH

W badaniach nad zagadnieniem rezerwy poznawczej poszukuje się zmiennych, które można by traktować w kategoriach jej źródeł. Przyjmując za najbardziej adekwatne wyjaśnienie mechanizmów kompensacyjnych model, który akcentuje zarówno znaczenie zasobów wyjściowych, jak i tempa skorelowanych z wiekiem zmian, warto zwrócić uwagę na takie czynniki, które potencjalnie mogą się przyczyniać do osiągania jak najwyższego poziomu sprawności poznawczej w okresach poprzedzających starość, jak i takie, które będą spowalniać tempo przemian, działając już w okresie senioralnym. Rozróżnienie tych dwóch grup źródeł rezerwy poznawczej jest bardzo trudne, biorąc pod uwagę ich wzajemne powiązania. Wymaga to skrupulatnych analiz prowadzonych w paradygmacie badań podłużnych. Obecny stan wiedzy pozwala na zbudowanie hipotetycznego modelu uwzględniającego czynniki, których znaczenie dla zasobów poznawczych w okresie starości potwierdzono w różnych badaniach. Należy zaznaczyć, że czynniki te nie były jak dotąd analizowane łącznie. Propozycja modelu źródeł rezerwy poznawczej została przedstawiona graficznie na rysunku 4. Uwzględniono w niej tylko te zmienne, których związek z funkcjonowaniem

poznawczym w okresie starości został jak dotąd najlepiej udokumentowany. Poniżej zostaną one pokrótce omówione.



Rysunek 4. Model źródeł rezerwy poznawczej

W przedstawionym na rysunku 4 modelu centralną zmienną stanowią zmiany funkcjonowania poznawczego w okresie starości. Jak już wspominano, badacze rezerwy poznawczej uznają, że zmiany te są powiązane z poziomem zasobów poznawczych, jakim dysponuje jednostka u progu starości (Tucker-Drob i in. 2009). W badaniach starzejących się bliźniąt wykazano, że w odniesieniu do różnych procesów poznawczych czynniki genetyczne wyjaśniają od ok. 20 do 80% wariancji w zakresie poziomu funkcjonowania poznawczego osób starszych (Plomin i in. 1994; McClearn i in. 1997; Swan, Carmelli 2002). Wśród genów, które odgrywają w tym zakresie największą rolę, wskazuje się najczęściej geny *APOE* i *BDNF* (Helkala i in. 1995; Bunce i in. 2004). Wyjściowy poziom zasobów poznawczych jest powiązany z posiadanym wykształceniem. Badania w tym zakresie dowodzą, że związek pomiędzy liczbą lat edukacji a możliwościami poznawczymi nie ma charakteru liniowego. Szczególnie korzystne dla wysokiego poziomu sprawności poznawczej w okresie starości jest wyższe wykształcenie (>12 lat edukacji)(np. Christensen i in. 1997). Natomiast wyraźny spadek sprawności poznawczej zaobserwowano u tych osób

starszych, które prezentowały bardzo niski poziom (ich edukacja trwała <1 rok) (np. Zhou i in. 2006). Poziom wykształcenia pozostaje w związku z wykonywanym w ciągu życia zawodem. Ten z kolei może mieć znaczenie zarówno dla poziomu zasobów zgromadzonych w ciągu życia, jak i dynamiki zmian poznawczych w okresie starości. W badaniach potwierdzono korzystną rolę jak najdłuższego wykonywania zawodów umysłowo stymulujących(np. Schooler i in. 1999). Jednocześnie praca o charakterze umysłowym sprzyja podejmowaniu działań stymulujących poznawczo po przejściu na emeryturę. Tego typu aktywność może się przyczyniać do podtrzymywania sprawności umysłowej w starości. Potwierdzono korzystny wpływ zarówno krótkotrwałych treningów funkcji poznawczych (np. Chambon i in. 2014), jak i codziennego podejmowania aktywności umysłowo stymulujących (np. Hultsch i in. 1999). Oprócz aktywności stymulujących poznawczo w badaniach wykazano również, że dla lepszej kondycji umysłowej w okresie starości korzystne jest podejmowanie regularnej aktywności fizycznej (np. Hillman i in. 2006).

PODSUMOWANIE

Rozważania nad zróżnicowaniem populacji osób starszych pod względem możliwości w zakresie różnych funkcji poznawczych mają swoje znaczenie zarówno dla badań naukowych, jak i dla praktyki. Po pierwsze, zasadne wydaje się uwzględnianie tego zjawiska na etapie projektowania badań. Dobór osób badanych powinien uwzględniać fakt istnienia heterogeniczności na wymiarze funkcjonowania poznawczego. Zasadne byłoby opisywanie osób badanych nie tylko w kategoriach ich wieku, płci i wykształcenia, ale również innych zmiennych, potencjalnie różnicujących tę grupę. Ponadto zakres wyprowadzanych na podstawie przeprowadzonych badań wniosków powinien również obejmować wskazania, której z grup osób starszych one dotyczą.

W kontekście praktyki psychologicznej ważne wydaje się uwzględnienie omawianych różnic przede wszystkim na etapie prowadzenia diagnozy funkcji poznawczych. Istnienie zróżnicowania intraindywidualnego nie daje podstaw do wnioskowania o ogólnej kondycji poznawczej osób starszych jedynie na podstawie wyników uzyskiwanych w testach mierzących wybrane funkcje poznawcze. Identyfikacja czynników wyjaśniających

zróżnicowanie interindywidualne może być natomiast pomocna w stawianiu prognoz co do dalszych zmian w obrębie funkcji poznawczych. Wiedza ta może być również użyteczna w odniesieniu do planowanych form pomocy psychologicznej osobom starszym, które doświadczają trudności natury poznawczej.

PODZIĘKOWANIA

Artykuł powstał na podstawie danych zgromadzonych w trakcie prac badawczych realizowanych w ramach grantu Preludium: 2011/03/N/HS6/02241, sfinansowanego przez Narodowe Centrum Nauki. Serdecznie podziękowania kieruję na ręce prof. dr hab. Marii Kielar-Turskiej, opiekuna projektu.

BIBLIOGRAFIA

Baltes P.B., Baltes M.M. (1990). Psychological perspectives on successful aging: The model of selective optimization with compensation [w:] P.B. Baltes, M.M. Baltes (red.), *Successful Aging: Perspectives from the Behavioral Sciences*, 1–34. Cambridge: Cambridge University Press.

Bunce D., Fratiglioni L., Small B.J., Winblad B., Backman L. (2004). APOE and cognitive decline in preclinical Alzheimer disease and non-demented aging. *Neurology*, 63(5), 816–821.

Byczewska-Konieczny K. (2015). *Rezerwa poznawcza i jej źródła w wieku senioralnym*, nieopublikowana rozprawa doktorska. Kraków: Uniwersytet Jagielloński.

Cabeza R., Nyberg L., Park D.C. (2005). *Cognitive Neuroscience of Aging: Linking Cognitive and Cerebral Aging*. New York: Oxford University Press.

CBOS (2012). *Polacy wobec własnej starości.* Warszawa.

Chambon C., Herrera C., Romaiguere P., Paban V., Alescio-Lautier B. (2014). Benefits of computer-based memory and attention training in healthy older adults. *Psychology and Aging*, 29(3), 731–743.

Christensen H., Henderson A.S., Griffiths K., Levings C. (1997). Does ageing inevitably lead to declines in cognitive performance? A longitudinal study of elite academics. *Personality and Individual Differences*, 23(1), 67–78.

Czerniawska O. (1998). Style życia ludzi starszych [w:] O. Czerniawska (red.), *Style życia w starości*, 17–26. Łódź: Wydawnictwo Wyższej Szkoły Humanistyczno-Ekonomicznej.

Flavell J.H. (1971). Stage-related properties of cognitive development. *Cognitive Psychology*, 2(4), 421–453.

Freund A.M., Baltes P.B. (1998). Selection, optimization, and compensation as strategies of life management: Correlations with subjective indicators of successful aging. *Psychology and Aging*, 13(4), 531–543.

Gawron N., Łojek E. (2014). *Różne oblicza starości. Badania neuropsychologiczne.* Warszawa: Wydawnictwo Uniwersytetu Warszawskiego.

Hayden K.M., Reed B.R., Manly J.J., Tommet D., Pietrzak R.H., Chelune G.J., Yang F.M., Revell A.J., Bennett D.A., Jones R.N. (2011). Cognitive decline in the elderly: an analysis of population heterogeneity. *Age and Ageing*, 40, 684–689.

Helkala E.L., Koivisto K., Hanninen T., Venhanen M., Kervinen K., Kuusito J., Mykkänen L., Kesäniemi Y.A., Laakso M., Riekkinen P.Sr. (1995). The association of apolipoprotein E polymorphism with memory: A population based study. *Neuroscience Letters*, 191(3), 141–144.

Hillman C.H., Motl R.W., Pontifex M.B., Posthuma D., Stubbe J.H., Boomsma D.I., De Geus E.J. (2006). Physical activity and cognitive function in a cross-section of younger and older community-dwelling individuals. *Health Psychology*, 25(6), 678–687.

Horn J.L., Cattell R.B. (1967). Age differences in fluid and crystallized intelligence. *Acta Psychologica*, 26, 107–129.

Hultsch D.F., Hertzog C., Small B.J., Dixon R.A. (1999). Use it or lose it: engaged lifestyle as a buffer of cognitive decline in aging? *Psychology and Aging*, 14(2), 245–263.

Jodzio K. (2012). Neuropsychologia jesieni życia. *Psychologia Rozwojowa*, 17(1), 85–98.

Kaczan R., Ohme M. (2007). Badania nad stereotypami ludzi starszych i przekonaniami na temat własnej starości. Projekt działań psychoedukacyjnych dla gimnazjalistów [w:] A.I. Brzezińska, K. Ober-Łopatka, R. Stec, K. Popek (red.), *Zagrożenia rozwoju w okresie późnej dorosłości*, 197–217. Poznań: Wydawnictwo Fundacji Humaniora.

Katzman R., Terry R., DeTeresa R., Brown T., Davies P., Fuld P., Renbing X., Peck A. (1988). Clinical, pathological, and neurochemical changes in dementia: A subgroup with preserved mental status and numerous neocortical plaques. *Annals of Neurology*, 23(2), 13–20.

Liberska H. (2011). Teorie rozwoju psychicznego [w:] J. Trempała (red.), *Psychologia rozwoju człowieka*, 71–127. Warszawa: PWN.

McClearn G.E., Johansson B., Berg S., Pedersen N.L., Ahern F., Petrill S.A., Plomin A. (1997). Substantial genetic influence on cognitive abilities in twins 80 or more years old. *Science*, 276(5318), 1560–1563.

Morse C.K. (1993). Does variability increases with age? An archival study of cognitive measures. *Psychology and Aging*, 8, 156–164.

Naveh-Benjamin M., Shing Y.L., Kilb A., Werkle-Bergner M., Lindenberg U., Li S.-Ch. (2009). Adult age differences in memory for name-face associations: The effects

of intentional and incidental learning [w:] Ch. Moulin, M. Naveh-Benjamin, C. Souchay (red.), *Episodic Memory and Healthy Ageing: A Special Issue of Memory*, 220–232. Hove, NY: Psychology Press.

Neugarten B.L., Havighurst R.J., Tobin S.S. (1968). Personality and patterns of aging [w:] B.L. Neugarten (red.), *The Meanings of Age*, 264–269. Chicago: University of Chicago Press.

Phillips L.H., Della Sala S. (1998). Aging, intelligence, and anatomical segregation in the frontal lobes. *Learning and Individual Differences*, 10(3), 217–243.

Plomin R., Pedersen N.L., Lichtenstein P., McClearn G.E. (1994). Variability and stability in cognitive abilities are largely genetic later in life. *Behavior Genetics*, 24(3), 207–215.

Rembowski, J. (1984). *Psychologiczne problemy starzenia się człowieka*. Warszawa: PWN.

Rieckmann A., Bäckman L. (2009). Implicit learning in aging: extant patterns and new directions. *Neuropsychology Review*, 19(4), 490–503.

Salthouse T.A. (1996). The processing-speed theory of adult age and differences in cognition. *Psychological Review*, 103, 403–428.

Salthouse T.A. (2006). Mental exercise and mental aging: Evaluating the validity of the "use it or lose it" hypothesis. *Perspectives on Psychological Science*, 1, 68–87.

Salthouse T.A. (2009). When does age-related cognitive decline begin? *Neurobiology of Aging*, 30(4), 507–514.

Salthouse T.A., Babcock R.L., Skovronek E., Mitchell D.R.D., Palmon R. (1990). Age and experience effects in spatial visualization. *Developmental Psychology*, 26, 128–136.

Schooler C., Mulatu M.S., Oates G. (1999). The continuing effects of substantively complex work on the intellectual functioning of older workers. *Psychology and Aging*, 14(3), 483–506.

Siedlecki K.L., Stern Y., Reuben A., Sacco R.L., Elkind M.S., Wright C.B. (2009). Construct validity of cognitive reserve in a multiethnic cohort: The Northern Manhattan Study. *Journal of the International Neuropsychological Society*, 15(04), 558–569.

Smith G., Rush B.K. (2006). Normal aging and mild cognitive impairment [w:] D.K. Attix, K.A. Welch-Bohmer (red.), *Geriatric Neuropsychology: Assessment and Intervention*, 27–56. New York: Guilford.

Swan G.E., Carmelli D. (2002). Evidence for genetic mediation of executive control: A study of aging male twins. *Journal of Gerontology Series B: Psychological Science and Social Science*, 57(2), 133–143.

Stern Y. (2007). The concept of cognitive reserve: A catalyst for research [w:] Y. Stern (red.), *Cognitive Reserve. Theory and Applications*, 1–5. London, NY: Routledge Taylor & Francis Group.

Stuart-Hamilton I. (2000). *Psychologia starzenia się*. Poznań: Zysk i S-ka.

Treder N., Jodzio K. (2013). Heterogeniczność funkcjonowania poznawczego i jego zaburzeń u osób starszych. *Psychiatria i Psychoterapia*, 9(1), 3–13.

Tucker-Drob E.M., Johnson K.E., Jones R.N. (2009). The cognitive reserve hypothesis: A longitudinal examination of age-associated declines in reasoning and processing speed. *Developmental Psychology*, 45(2), 431–446.

Verhaeghen P., Marcoen A., Goossens L. (1993). Facts and fiction about memory aging: A quantitative integration of research findings. *Journal of Gerontology*, 48(4), 157–171.

Ylikoski R., Ylikoski A., Keskivaara P., Tilvis R., Sulkava R., Erkinjuntti T. (1999). Heterogeneity of cognitive profiles in aging: Successful aging, normal aging, and individuals at risk for cognitive decline. *European Journal of Neurology*, 6(6), 645–652.

Zhou D.F., Wu C.S., Qi H., Fan J.H., Sun X.D., Como P., Qiao Y.L., Zhang L., Kieburtz K. (2006). Prevalence of dementia in rural China: impact of age, gender and education. *Acta Neurologica Scandinavica*, 114(4), 273–280.

Waldemar Tłokiński

Ateneum-Szkoła Wyższa w Gdańsku
Ateneum University in Gdańsk
e-mail: komwt@ug.edu.pl

MIĘDZY SIŁĄ UMYSŁU A SIŁĄ JĘZYKA: RELACJE U SCHYŁKU ŻYCIA

BETWEEN THE POWER OF THE MIND AND THE POWER OF LANGUAGE: RELATIONS AT THE END OF LIFE

Abstract

Aging is a time of pragmatic use of acquired experience and competence, including communication. According to Chomsky's theory of innate and acquired competence, the behaviors observed in the executive display of the linguistic behaviors of old people imply a dualistic view of the mechanism of mental quality binding language and communication. This directive is related to the sociological concept of Bernstein's language codes, where the elaborated code and the restricted code are distinguished. Adopting this division, as well as the fact of the existence of different individual levels of creativity in the human mind and language, as a system of acquired characters (from a limited number of characters, a person creates an unlimited number of statements), leads to the separation of the four aspects of creativity with the mind and language: a) creative language, b) creative mind, c) non-creative mind, d) non-creative language. As a result, we get four relationships: a) creative mind and creative language, b) non-creative mind and non-creative language, c) creative mind and non-creative language, d) non-creative mind and creative language. In the old age, the last two relationships point to the unfavorable opinion about the state of mind of the elderly.

The first two relationships can respectively be described as efficient in the implementation of rich communication and poor communication. The situation is different when we have a poor language performance with the preserved mind (pseudo-poor communication) and in the case of mental impoverishment in the form of rich speech (pseudo-rich communication). Both linguistic poverty and "empty" wealth significantly limit the communication efficiency of old people, leading to communication loneliness. Being aware of the complexity of the relationship between mental abilities and the quality of language realization is the basis for maintaining a fair and supportive communication with people at the end of their lives.

Keywords: mental abilities, creative mind, creative language, rich communication, poor communication, aging
Słowa kluczowe: zdolności umysłowe, kreatywny umysł, kreatywny język, komunikacja bogata, komunikacja uboga, starzenie się

WPROWADZENIE

Okres starości jest czasem pragmatycznego korzystania ze zdobytego doświadczenia i kompetencji, w tym komunikacyjnych. Starość wnosi jednocześnie istotne zmiany w sieci powiązań społecznych, co jest znaczące dla jakości realizowania interakcji komunikacyjnych. Są to zmiany zarówno ilościowe, jak i jakościowe. Zmiany ilościowe związane są z kurczącą się z wiekiem liczbą utrzymywanych kontaktów, brakiem sił i motywacji do podtrzymywania dotychczasowych więzi, poza tym zmiany miejsc zamieszkania stają się naturalnym końcem wielu dotychczasowych znajomości, również choroby i śmierć znacząco zmniejszają liczbę partnerów do rozmów. Gdy chodzi o zmiany jakościowe, powiązane z ilościowymi, jest to przede wszystkim zawężenie treści rozmów do spraw związanych zwykle z codzienną egzystencją, przy jednoczesnym osłabieniu siły pragmatycznej mowy, jak również przyjęcie roli partnera komunikacji z ograniczoną wiarygodnością oraz bycie słabym źródłem informacji ważnych oraz interesujących odbiorcę (por. Tłokiński 1990).

Jednakże w obrazie wymienionych zmian ilościowych i jakościowych w sieci powiązań społecznych seniora realizuje się wciąż proces interakcji o cechach komunikacji. Dzieje się tak dlatego, iż kompetencja

komunikacyjna jest najważniejszą składową kompetencji społecznej człowieka, również a może szczególnie osoby starszej. Komunikuję się, więc istnieję społecznie – oto przekonanie, które towarzyszy człowiekowi do końca życia, o ile patologia mózgowa nie ograniczy wcześniej jego świadomego funkcjonowania. Ocena sprawności komunikacyjnych osoby starszej wiązana jest zwykle z oceną sprawności umysłowej i na odwrót. Oceniający mogą się nie znać na języku, nie znać na umyśle, ale z przekonaniem wypowiadają się o związku jednego z drugim.

Ocena sprawności intelektualnych poprzez medium językowe w praktyce ma zasięg o wiele szerszy, aniżeli wydaje się na pierwszy rzut oka. Język mówiony niesie sporo informacji pozawerbalnych o nadawcy. Wypowiedź językowa oceniana jest bowiem nie tylko pod względem ilości i jakości użytego słownictwa. To również siła pragmatyki wypowiedzi regulująca stosunki ze światem otaczającym, wyrażająca się w budowie składniowej, wybranej frazeologii, autorskiej estetyce przekazu intencjonalnie kierowanego do współrozmówcy. Język mówiony jest czułym probierzem zarówno kondycji komunikacyjnej nadawcy, ale także ogólnej kondycji w momencie formułowania tekstu wypowiedzi. Poprzez swoją pozawerbalną warstwę fonii, prozodii, niesie duży ładunek prawdziwości treści, szczerości intencji rozmowy.

Jak widać, język wypowiedzi jest precyzyjną wizytówką rozmówcy, w ocenie nie tylko jego kompetencji komunikacyjnych, ale także dla obrazu kondycji umysłowej. Stąd w badaniach psychologicznych zdolności umysłowych ważne miejsce przypisuje się sprawnościom językowym osoby badanej.

Mowa ludzka w ciągu życia człowieka podlega różnym zmianom rozwojowym. Wiedza o tych procesach gromadziła się zgodnie z tworzeniem się wiedzy o człowieku i jego życiowym funkcjonowaniu. Dobrym przykładem jest wspomniana wyżej psychologia, która do niedawna uczyła o rozwoju człowieka ograniczonym czasem adolescencji. Dzisiaj przyjmuje się powszechnie, że rozwój człowieka odbywa się przez całe jego życie, aż do śmierci. Podobnie sprawa wygląda z mową. Jako funkcja ludzkiego mózgu nie może być oderwana od jego rozwoju, który paradoksalnie jest systematycznym starzeniem się. Starzenie się mózgu ludzkiego i zmiany jego funkcjonowania, również dotyczące świata symbolu, przebiegają bądź to fizjologicznie, bądź powikłane są różnego rodzaju patologią (Tłokiński 1990).

Celem niniejszego artykułu jest więc kolejna próba refleksji teoretycznej nad dwiema rzeczywistościami: starczym umysłem oraz starczym językiem, we wzajemnych relacjach. Wskazane i omówione relacje pozwolą zrozumieć złożoność zachowań komunikacyjnych osób starszych i poprzez właściwą ocenę przyjąć prawidłową i pomocną postawę ich partnera komunikacyjnego. Pozwolą także spojrzeć na wymienione rzeczywistości, traktując wymiary jednej z nich jako kryteria oceny drugiej, co może być w niektórych sytuacjach mylące i krzywdzące. Umożliwią także ujmowanie potencjału językowego jako wizytówki potencjału umysłowego starzejących się fizjologicznie seniorów.

U PODSTAW TEORETYCZNYCH PRZEDSTAWIONEGO UJĘCIA

Przedstawiony w niniejszej pracy sposób interpretacji relacji umysł – język w okresie późnej dorosłości człowieka oparty został na koncepcjach lingwistów i socjologów, które pozostają otwarte ma kontekst psychologiczny w konstrukcji zmieniających się rozwojowo kompetencji komunikacyjnych.

Twórca gramatyki uniwersalnej (GU), Noam Chomsky (1968), uważał, że badania lingwistyczne mogą ukazać naturę procesów umysłowych, ponieważ owe instrumenty ukazują takie mechanizmy w najwyraźniejszej i najczystszej formie. A to jest określoną dziedziną psychologii kognitywnej, konkretnie zaś dziedziną zajmującą się strukturą określonej umiejętności. W tym konkretnym przypadku umiejętności posługiwania się językiem(Chomsky 2004).

Funkcjonowanie umysłu poza użyciem języka jest dla Chomsky'ego kwestią modularności. Zgodnie z jego punktem widzenia, umysł jest czymś mniej lub bardziej analogicznym do ciała. Pojęcie modularności pozostaje w związku z istnieniem dwóch odmiennie je traktujących stanowisk. Według jednego stanowiska, jak zauważa Chomsky, postuluje się istnienie systemu ogólnej inteligencji, pewnych zasad rozwiązywania problemów, indukcji, który ma całkiem ogólny charakter i jest stosowany względem każdej dziedziny. Stosujemy ten schemat do nauczenia się języka, do rozpoznawania przyjaciół, do znajdywania drogi w mieście itd.

Według drugiego stanowiska, umysł jest modularny w tym sensie, ze składa się z odrębnych, przynajmniej częściowo, systemów, z których każdy ma swą własną wewnętrzną strukturę. Chomsky wskazuje, że każdy z nich jest specyficznie zaprojektowany, by radzić sobie z określonym problemem, a cały system wewnętrznie współdziała na takich zasadach, aby razem tworzyć bardzo skomplikowany zespół wysoce wyspecjalizowanych struktur.

Chomsky w udzielonych w latach 1968–2004 wywiadach wyrażał pogląd reprezentowany w stanowisku drugim. Zgodnie z nim język miałby być „organem umysłu", zaś GU jest biologicznie określoną wrodzoną zdolnością, która działa na danych pochodzących z doświadczenia. W ten sposób powiązane zostają wrodzone kompetencje oraz wykonania realizowane dzięki ich nabyciu.

W roku 1971 ukazał się pierwszy z kilku tomów dzieł Basila Bernsteina (1971), autora socjolingwistycznej teorii kodów językowych. W wyniku obserwacji sposobu nabywania i rozwoju języka u dzieci pochodzących z różnych środowisk wysnuł wniosek o istnieniu dwóch rodzajów kodów językowych: kodu ograniczonego i kodu rozwiniętego. Kod ograniczony stanowi najprostszą formę komunikacji. Stosujący go uczestnicy interakcji komunikacyjnych używają przeważnie zdań krótkich, z dużą ilością spójników, przysłówków, partykuł, używają także równoważników zdań. W wypowiedziach dość często pojawiają się stereotypy i formy ustanowione przez kulturę środowiskową. Język staje się jasny i zrozumiały dla członków danego środowiska, z którego wywodzi się mówiący. Kod ograniczony jest kodem nietwórczym, nie działa pobudzająco na psychikę, nie wymaga wyszukanego programowania ani szczególnej refleksji. Osoby używające kodu rozwiniętego korzystają natomiast z bardziej skomplikowanych narzędzi językowych, posługują się logiczną, przemyślaną argumentacją. Ich składnię charakteryzuje rozwinięta złożoność, zaś stylistykę – bogata frazeologia. Osoby te dysponują bogatym słownikiem, nasyconym również zapożyczeniami obcojęzycznymi. Wypowiedzi realizowane w kodzie rozwiniętym podlegają kontroli kultury spotkania, nie są efektem bezkrytycznych emocji.

Przywołane wyżej koncepcje Noama Chomsky'ego gramatyki uniwersalnej (GU) oraz Basila Bernsteina kodów językowych posłużą w dalszej części pracy do przedstawienia wzajemnych relacji jakości siły umysłu i języka w kontekście zmian rozwojowych człowieka starszego.

OD UMYSŁU DO JĘZYKA

Wypełnione biologią badania relacji między mózgiem a językiem realizowane są w ramach neurolingwistyki, gdzie dostępny obserwacji badawczej materiał kliniczny (afazjologiczny) dostarczył już sporo bezcennego materiału empirycznego, wyjaśniającego zasady programowania funkcji mózgowych. Natomiast poszukiwania relacji między umysłem a językiem znalazły swoje miejsce w naukach kognitywnych, korzystających z dokonań nauki o komputerach, lingwistyki, nauk neurologicznych, psychologii, neuropsychologii poznawczej i filozofii. Działanie umysłu przedstawione jest w nich za pomocą kategorii procesów manipulacji na symbolach, jako procesów przetwarzania informacji. Łatwo zauważyć, że w przedstawionych wyżej opisach partnerem języka są dwie różne rzeczywistości: raz jest to mózg, raz umysł. Różne, gdyż mózg jest materią (tkanką biologiczną), zaś umysł nie jest samodzielnym obiektem, lecz procesem, potokiem myśli.

Wracając do relacji „umysł – język", należy następująco scharakteryzować obydwa elementy relacji, która pozornie jawi się jako oczywista, choć jednocześnie jest trudna do wyjaśnienia – umysł byłby więc procesem przetwarzania informacji (manipulacji na symbolach), zaś język systemem znaków jako produktów przetworzonych przez umysł informacji. Te dwie rzeczywistości można próbować powiązać również w następujący sposób: umysł połączony byłby z właściwościami poznawczymi, język – z wykonawczymi. W ten sposób wyraźnie rysuje się związek między umysłem a językiem jako związek genetyczny, którego kształt (forma) jest różnie opisywany, np. w terminach gramatyki transformacyjno-generatywnej jako ciąg transformacyjny (od głębi psychologicznej do językowej powierzchni – Chomsky, 1965), lub zawarty jest w psycholingwistycznych etapach programowania wypowiedzi słownej (od psychologicznego motywu i myśli do językowego, substancjalnego tekstu, i odwrotnie – Wygotski 1934).

Wymienione wyżej dwa skrajne ogniwa: umysł i język, nie są jedynie zakończeniami drogi przekształceń. Ich wpływ sięga każdorazowo części łączącej ich drogi. Umysł, ze swoimi procesami poznawczymi, które, jako gatunkowe, są przypisane przestrzeni wspólnej drogi, jak i dzięki znacząco zindywidualizowanemu charakterowi psychologicznemu, w procesie przekształceń ustępuje miejsca obecności wpływów systemu konkretnego

języka, którym człowiek włada, i odwrotnie, w procesie rozumienia, obecność systemu języka zaznacza się na tej drodze od umysłu do języka głównie poprzez proces gramatykalizacji kodowania werbalnego i obejmuje takie ogniwa programu, jak semantyzacja, strukturalizacja gramatyczna i linearyzacja (Tłokiński 1979: 51). Gramatykalizacja jest formą kodowania gramatycznego w postaci analitycznej (rozumienie) i syntetycznej (mówienie).

Tekst językowy, jako produkt programowych przekształceń, jest sumą kompetencji człowieka władającego językiem, obejmujących indywidualne procesy poznawcze (myślowe) przekształcające się dzięki regułom systemowym w wypowiedź. Jej jakość jest poddawana społecznej ocenie, jest wizytówką zarówno jakości posiadanych władz umysłowych, jak i posiadanego doświadczenia językowego, na które składa się zarówno sfera leksykalna, jak i gramatyczna oraz pragmatyczna (por. Tłokiński 1990). Należy zaznaczyć, że tak opisywana droga przekształceń od ogniwa umysłu do ogniwa formy językowej w postaci tekstu substancjalnego (substancja foniczna lub graficzna) jest jednocześnie obrazem zindywidualizowania procesów mówienia i rozumienia, zarówno wewnątrz wspólnie realizowanej konwencji językowej, jak i poza nią, gdy tworzy się wypowiedzi w obcym języku. Ekran realizacji potencjału językowego stanowi ważny instrument oceny władz umysłowych na wszystkich etapach rozwoju człowieka, w tym również, a może szczególnie, w okresie późnej starości.

Kontekst powyższych stwierdzeń należy uzupełnić jeszcze uwagą na temat natury komunikacji ludzkiej, którą charakteryzują trzy odniesienia: poznawcze, środowiskowe i behawioralne. Z odniesieniem poznawczym powiązać należy edukację komunikacyjną w zakresie zaspokajania jej trzech podstawowych potrzeb: wyrażania (poziom lingwistyczny), współdziałania (poziom konwersacji) i wpływania (poziom pragmalingwistyczny). Z odniesieniem środowiskowym łączyłyby się wszelkie inicjatywy społeczne wzmacniające sprawności werbalne człowieka. Z odniesieniem behawioralnym powiązane byłoby zachowanie nacechowane empatią. Wymienione wyżej trzy odniesienia do natury ludzkiej komunikacji stają się drogami, po których należy się poruszać w poszukiwaniu wiedzy i uczuć niezbędnych do współdziałania komunikacyjnego z człowiekiem starszym (Tłokiński 1990). Ten obraz towarzyszyć winien dyskusjom na temat potencjału, który wnosi człowiek na starość, w tym potencjału umysłowego oraz własnych kompetencji komunikacyjnych.

STARZEJĄCY SIĘ UMYSŁ I JĘZYK: KREATYWNOŚĆ I OGRANICZENIA W KOMUNIKACJI

Przedstawiona wcześniej koncepcja relacji między umysłem a językiem jako drogi przekształceń posłuży próbie sformułowania odpowiedzi na następujące pytania: Czy starzejący się umysł zmienia jakość realizacji wrodzonych kompetencji poznawczych równolegle z nabytymi w rozwoju kompetencjami językowymi (wykonawczymi)? Czy procesy starzenia się człowieka prowadzą do zmian obu kompetencji rozłącznie i niezależnie?

Zanim podejmie się próbę odpowiedzi na postawione pytania, trzeba przypomnieć, że w zakresie zmian systemowych języka dokonano pewnych obserwacji odnośnie do posługiwania się słownikiem, gramatyką – głównie składnią – oraz systemem znaczeniowym języka. Obserwacje te pozwoliły wysnuć wniosek, że ludzie starzy charakteryzują się większą zmiennością w posługiwaniu się językiem w porównaniu z osobami młodymi. Wśród czynników, które mogłyby determinować taki stan rzeczy, wymienia się deficyty kognitywne, zmiany w stanach emocjonalnych, obniżenie poziomu funkcjonowania pamięci, zmiany w sferze oczekiwań społecznych, itd. (por. Sarno 1984).

Pragmatyka komunikacyjna w starości jest funkcją zdobytego wcześniej doświadczenia językowego, które z kolei jest ściśle powiązane z posiadanym doświadczeniem życiowym. Stąd ważna jest wcześniejsza świadomość u ludzi, że starcze zmiany komunikacyjne są funkcją nie tylko zmian ilościowych w sieci społecznej, ale zależą także od posiadanego własnego wkładu (potencjału) wnoszonego do świata relacji społecznych.

Socjolingwistyczna koncepcja kodów językowych Bernsteina (1971) wyróżniła dwa ich rodzaje: kod rozwinięty oraz kod ograniczony. Koncepcja ta w połączeniu z faktem istnienia różnego indywidualnego poziomu kreatywności ludzkiego umysłu i języka prowadzi do wydzielenia czterech wariantów powiązań aspektu kreatywności z umysłem i językiem: a) kreatywny umysł, b) kreatywny język, c) niekreatywny umysł, d) niekreatywny język. W rezultacie otrzymujemy cztery relacje: a) kreatywny umysł i kreatywny język, b) niekreatywny umysł i niekreatywny język, c) kreatywny umysł i niekreatywny język, d) niekreatywny umysł i kreatywny język. W okresie starości zwracają uwagę ostatnie dwie relacje, jako dające

podstawę do niekorzystnych opinii o stanie umysłu osób starszych. Pierwsze dwie relacje (kreatywny umysł i język *versus* niekreatywny umysł i język) można określić odpowiednio jako sprawcze w realizacji komunikacji bogatej oraz komunikacji ubogiej. Inaczej sprawa wygląda w sytuacji ubożenia wykonawstwa językowego przy zachowanej kreatywności umysłu (komunikacja pseudouboga) oraz w sytuacji ubożenia aktywności umysłowej przy realizowanej bogatej formie wypowiedzi (komunikacja pseudobogata).

Wymienione dwa warianty: komunikacja pseudouboga i pseudobogata, poprzez człon pseudo- uniemożliwiają realną ocenę poziomu wykonawstwa językowego w komunikacji jako rzeczywiście ubogiego (ograniczonego) lub rzeczywiście bogatego (rozwiniętego). Komunikacje rzeczywiście bogate lub ubogie muszą się zgodnie opierać na konsekwencjach tej samej jakości na drodze przekształceń od umysłu po język, a więc kreatywny umysł i język (komunikacja bogata) lub niekreatywny umysł i język (komunikacja uboga). Obserwowane zmiany starcze w zakresie sprawności umysłowych nakładają się (wiążą) z posiadanymi wcześniej kompetencjami. Osoby o niskiej kreatywności umysłowej z niską kompetencją językową wchodzące w okres starości praktycznie nie mają szans na podwyższenie kreatywności swego języka, gdyż nawet pobudzenie na drodze treningów umysłowych kreatywności umysłowej (a więc wariant kreatywny umysł – niekreatywny język) mało ma szans na zmianę na lepsze drogi przekształceń programowych wypowiedzi słownych, stąd ta sytuacja obrazuje warunki do realizacji komunikacji określonej jako pseudouboga. Przy takich warunkach komunikacji niekreatywny, ubogi język staje się znaczącym ograniczeniem dla możliwych modyfikacji ze strony zwiększonego potencjału umysłowego.

Podobnie sprawa wygląda z realizowaniem się wariantu: niekreatywny już umysł – kreatywny język. Ubożejąca na starość sprawność kreacyjna umysłu nie jest jednak w stanie zdecydowanie zmienić warunków utrwalonych w rozwoju mechanizmów przekształceń programowych wypowiedzi słownych, a powstający tekst może sugerować dobrą sprawność językową nadawcy dzięki właściwościom formalnym i pragmatycznym wypowiedzi, co przypomina przykład frazeologii proceduralnej. Taka sytuacja obrazuje warunki dla komunikacji pseudobogatej. Dopiero odniesienie się do warstwy treściowej wypowiedzi w rozmowie obnaża stopniowo gasnące kompetencje umysłowe, co w następstwie uzewnętrznia się także w języku.

Obydwa warianty komunikacji: komunikacja bogata, jak i uboga są oceniane w okresie zmian starczych w sposób szczególny, a oceny współtworzą obraz zróżnicowanej starczej etykiety. W tym bowiem procesie zmian do wariantu komunikacji pseudobogatej dochodzi się z uwzględnieniem wariantu kreatywny umysł – kreatywny język. Natomiast wariant komunikacji pseudoubogiej swoją genezę wiąże z wariantem niekreatywny umysł – niekreatywny język. Tak więc zarówno ubóstwo językowe, jak i „puste" bogactwo znacząco ograniczają skuteczność komunikacyjną osób starych, prowadząc do komunikacyjnego osamotnienia. Uświadamianie złożoności relacji między możliwościami umysłowymi a jakością realizacji językowych jest podstawą do utrzymania uczciwej i wspierającej komunikacji z osobami u schyłku życia.

Należy zaznaczyć, że opisane wzajemne relacje skrajnych etapów drogi przekształceń od umysłu do języka (i odwrotnie) podlegają zmianom rozwojowym. Uzasadniony w każdej sytuacji, odpowiedni do wieku i możliwości trening intelektualny wskazany jest również w starości – zarówno dla osób o wrodzonej niższej kreatywności poznawczej, choć jej treningowe podwyższenie nie będzie miało wpływu na poprawę jakości nabytych w rozwoju zachowań językowych, jak również dla osób, u których starość powoduje ograniczanie możliwości intelektualnych, gdyż ich poprawa pozwoli utrzymać nabyty wcześniej wysoki poziom kompetencji językowych

Ćwiczenia kondycji umysłowej u osób starszych z komunikacją pseudoubogą powinny opóźnić procesy językowej degradacji, zaś u osób z komunikacją pseudobogatą, poprzez wsparcie procesów programowania wypowiedzi językowych, utrzymać dłużej ich satysfakcjonującą rozmówców jakość.

Relacja w procesie programowania wypowiedzi językowej (w procesie przekształceń) jakości czynności umysłowych do jakości substancjalnego tekstu w starości wskazuje jednoznacznie na rolę siły umysłu, której jakość zapewnia odpowiedni do poprzednio nabytych w rozwoju indywidualnych kompetencji językowych poziom. Inaczej mówiąc, w pierwszej kolejności dbać należy o kondycję etapów umysłowych (proksymalnych) programu, w drugiej – etapów językowych (dystalnych), co pozostaje też w zgodzie z fizjologiczną naturą powrotu funkcji mózgowych w czynnościach rehabilitacyjnych. Sprawność etapu językowego programowania w fizjologicznym starzeniu się ćwiczona jest automatycznie we wspierającej poczucie kondycji społecznej komunikacji.

Podkreślić należy, że wszelkim próbom niezbędnej oceny zachowań komunikacyjnych osób starszych towarzyszyć musi świadomość tworzenia warunków interakcji komunikacyjnej, w której starszy partner uzyskać może oczekiwane wsparcie. Już samo podjęcie rozmowy daje szanse osobie starszej na weryfikację jej społecznej egzystencji, właśnie poprzez i dzięki więziom słownym, które są najmocniejszą składową kompetencji społecznej człowieka. Kontakt taki odbywać się winien w atmosferze najwyższego taktu i życzliwości, bez zniecierpliwienia, jeśli nawet na zadane pytania uzyska się nieadekwatną odpowiedź. Zachowanie formalnych ram dialogu (jakieś pytanie, jakaś odpowiedź) jest ważniejsze, aniżeli wymuszanie właściwej odpowiedzi poprzez burzenie relacji oczekiwanego partnerstwa. Utrzymywanie kondycji komunikacyjnej u osób starszych jest najwłaściwszą drogą chronienia ich przed cierpieniem związanym z komunikacyjnym osamotnieniem i jest ważnym warunkiem poprawy poczucia jakości ich życia (por. Tłokiński, Olszewski 2015).

PODSUMOWANIE

Umysł ludzki, na wszystkich etapach rozwoju, jest procesem intelektualnym, którego reprezentantem ocenianym w odbiorze społecznym jest konstrukt nabyty – język. Umysł i język postrzegane są w niniejszym artykule jako skrajne etapy procesu przekształceń poznawczych w wykonawcze, symboliczne, w procesie mówienia, i odwrotnie, w procesie rozumienia. Drogę przekształceń kształtuje indywidualny rozwój człowieka, który wykorzystuje wrodzone predyspozycje poznawcze oraz nabytą umiejętność korzystania z systemu określonego języka, w którego obecności ów rozwój indywidualny przebiega. Owe wrodzone predyspozycje, jak i nabyte wykonanie językowe, jak to opisuje Chomsky (1965), dają się scharakteryzować w aspekcie jakości kodów (por. socjologiczna teoria kodów Bernsteina (1971), gdzie wyróżniono kod rozwinięty i kod ograniczony.

Przyjęcie tego podziału, jak również faktu istnienia różnego indywidualnego poziomu kreatywności ludzkiego umysłu i języka jako systemu nabytych znaków (z ograniczonej liczby znaków człowiek tworzy nieograniczoną liczbę wypowiedzi), prowadzi do wydzielenia czterech wariantów powiązań aspektu kreatywności z umysłem i językiem: a) kreatywny

umysł, b) kreatywny język, c) niekreatywny umysł, d) niekreatywny język. W rezultacie otrzymujemy cztery relacje: a) kreatywny umysł i kreatywny język, b) niekreatywny umysł i niekreatywny język, c) kreatywny umysł i niekreatywny język, d) niekreatywny umysł i kreatywny język. W okresie starości zwracają uwagę ostatnie dwie relacje, jako dające podstawę do niekorzystnych opinii o stanie umysłu osób starszych.

Pierwsze dwie relacje odpowiednio można określić jako sprawcze w realizacji komunikacji bogatej oraz komunikacji ubogiej. Inaczej sprawa wygląda w sytuacji ubożenia wykonawstwa językowego przy zachowanej kreatywności umysłu (komunikacja pseudouboga) oraz w sytuacji ubożenia aktywności umysłowej przy realizowanej bogatej formie wypowiedzi (komunikacja pseudobogata). Zarówno pogłębiające się ubóstwo językowe, jak i „puste" bogactwo znacząco ograniczają skuteczność komunikacyjną osób starych, prowadząc poprzez doświadczanie niekorzystnej starczej etykiety do komunikacyjnego osamotnienia. Uświadamianie złożoności relacji między możliwościami umysłowymi a jakością realizacji językowych jest podstawą do utrzymania uczciwej i wspierającej komunikacji z osobami u schyłku życia.

BIBLIOGRAFIA

Bernstein B. (1971). *Class, Codes and Control. Volume 1: Theoretical Studies Towards a Sociology of Language*. London and Boston: Routledge and Kegan Paul.

Chomsky N.(1965). *Aspects of the Theory of Syntax.* Cambridge, Massachusetts: MIT Press.

Chomsky N. (1968). *Language and Mind*. New York: Harcourt, Brace & World.

Chomsky N. (2004). *Language and Politics*. Oakland–Edinburgh: AK Press.

Sarno M.T. (1984). Communication disorders in the elderly [w:] T.F. Williams (red.), *Rehabilitation in the* aging, 161–176. New York: Raven Press.

Tłokiński W. (1979). *Gramatykalizacja w kodzie werbalnym. Studia psycholingwistyczne.* Warszawa–Poznań: Państwowe Wydawnictwo Naukowe.

Tłokiński W. (1990). *Mowa ludzi u schyłku życia.* Warszawa: PWN.

Tłokiński W., Olszewski H. (2015). Praktyczna ocena mowy osób w wieku senioralnym: aspekty metodologiczne [w:] S. Milewski, K. Kaczorowska-Bray (red.), *Metodologia badań logopedycznych z perspektywy teorii i praktyki*, 237–245. Gdańsk: Harmonia Universalis.

Wygotski L.S. (1934). *Myszlenije i riecz*. Moskwa: Socekgiz.

III

MĄDROŚĆ CZYLI ŚWIETNE WYPOSAŻENIE UMYSŁU

WISDOM AS A GREAT MENTAL EQUIPMENT

Stanisława Tucholska

Instytut Psychologii, Akademia Ignatianum w Krakowie
Institute of Psychology, Jesuit University Ignatianum in Krakow
e-mail: stanislawa.tucholska@ignatianum.edu.pl

MĄDROŚĆ W PERSPEKTYWIE PSYCHOLOGICZNEJ

WISDOM IN PSYCHOLOGICAL PERSPECTIVE

Abstract

Wisdom is a unique personal attribute. Although it has been studied in psychology since the last decades of the twentieth century, we still do not have a clear definition of wisdom. Definitions suggested in psychological literature can be categorized into four groups: first, wisdom can be defined as a composite of competences or personality factors (Holliday and Chandler1986; Ardelt 2003; Kunzmann 2007); second, it can be identified with what counts as a positive outcome in respect of a person's psychosocial development (Hall 1922; Erikson et al. 1986); third, it can be regarded as a system of knowledge about the meaning and conduct of life (Baltes, Staudinger 2000); fourth, it can be defined as a process emerging in real-life contexts (Sternberg 2003). Finally, a vast majority of authors assume that wisdom is a complex variable of many dimensions, and it depends on one's having a well-integrated personality structure and positive aspects of the aging mind.

Keywords: wisdom, wisdom definitions, adult development
Słowa kluczowe: mądrość, definicje mądrości, rozwój człowieka dorosłego

WPROWADZENIE

Mądrość jest takim atrybutem przynależącym człowiekowi, który jest powszechnie ceniony w wielu kulturach i cywilizacjach. Szacuje się, że pojęcie mądrości pojawiło się bardzo wcześnie, bo już w okresie sumeryjskim, około dwa i pół tysiąca lat przed naszą erą (Mitchell i in. 2017). Przez bardzo długi okres problematyka mądrości eksplorowana była głównie na gruncie filozofii i teologii. W teologii postrzegano ją jako cnotę odzwierciedlającą siłę ducha człowieka. Na gruncie filozofii przyjmowano, że istotę mądrości stanowi idealne połączenie wiedzy i charakteru człowieka. Wskazywano przy tym na jej złożony charakter, co sprawiało, że w opisie i analizie używano różnych określeń: (1) *sophia* (mądrość teoretyczna); (2) *phronesis* (mądrość praktyczna); (3) *episteme* (nauka o mądrości, mądrość uczona) (Robinson 1990).

Mądrość jest konstruktem trudnym do ujęcia i zdefiniowania, głównie z racji jej złożoności. Dowodem jej wielowymiarowości jest to, iż na przestrzeni wieków przedstawiciele różnych społeczności akcentowali jej odmienne aspekty. W zachodniej kulturze podkreślano jej racjonalną naturę i łączono ją z umiejętnością udzielania mądrych rad w kwestiach codziennego życia, troską o wspólne dobro, dbałością o czynienie dobra i unikanie zła, z moralnością i skromnością. Zaś w tradycji wschodniej upatrywano jej istotę w spokoju i emocjonalnej równowadze, które są pochodną głębszego spojrzenia na świat i jego rozumienie (zarówno w perspektywie życia, jak i śmierci). Kładziono przy tym duży nacisk na postawę współczucia i zrozumienia, doceniano intuicję, promowano godność życia i moralność (Birren, Svensson 2005). Analiza tego pojęcia z perspektywy historycznej wskazuje, że mądrość w świadomości społecznej i tradycji jest ujmowana jako stan / cnota, jako proces i jako utrwalona w danej kulturze teza dotycząca tzw. prawd życiowych (Staudinger, Law 2016). Mądrość jako stan, to, mówiąc skrótowo, ideał w zakresie sposobu istnienia czy powszechnie pożądany przymiot człowieka. Ujmując mądrość w kategoriach procesu, kładzie się akcent na sposób recepcji sytuacji problemowej, jej całościowe ujęcie, wnikliwą i obiektywną ocenę oraz bezstronny osąd. Egzemplifikacją takiego rozumienia pojęcia jest mądrość króla Salomona. Trzecie jego rozumienie obejmuje ustnie lub pisemnie przekazywane tezy odnoszące się do życia, zawarte w przysłowiach, aforyzmach czy w tak zwanej literaturze mądrościowej. W języku

potocznym i tradycji przysłowia często traktowane są jako wyraz mądrości narodów. Przytoczone powyżej sposoby rozumienia mądrości wskazują na jej istotną rolę w życiu społecznym, w kulturze oraz na bardzo wysoką jej ewaluację społeczną.

Pomimo unikatowości i znaczącej roli mądrości dla funkcjonowania człowieka, przez bardzo długi czas nie była ona przedmiotem refleksji, badań i opracowań w naukach społecznych. Złożyło się na to wiele czynników. Zenon Uchnast (2006) na podstawie prac Stephena G. Hollidaya i Michaela J. Chandlera (1986) oraz Paula Baltesa i współpracowników (2002) wskazuje kilka źródeł braku zainteresowania psychologów problematyką mądrości. Do najważniejszych zalicza:

- niechęć do filozoficznego podejścia charakteryzującego się mentalistycznym sposobem wyjaśniania, które jest różne od preferowanego na gruncie psychologii ilościowego ujmowania wydzielonych funkcji psychicznych oraz ich uwarunkowań fizjologicznych i środowiskowych;
- obecny w psychologii wymóg operacjonalizacji pojęć oraz ujmowanie ich w modelach związków przyczynowo-skutkowych zgodnie z założeniami pozytywizmu logicznego;
- ujmowanie procesów rozwojowych w sposób mechanicystyczny oraz w podobny sposób postrzeganie spadku kompetencji człowieka i degradacji niektórych funkcji;
- ujmowanie ludzkiej wiedzy w terminach sprawności poznawczych przy równoczesnym niedocenianiu wiedzy praktycznej i ukrytej (przedświadomej);
- traktowanie mądrości głównie jako umiejętności poznania „obiektywnie prawdziwych" wartości, co skutkowało obawami, iż psychologia mądrości może się rozwijać jako nauka normatywna.

Ostatnie dekady przyniosły wyraźną zmianę pod tym względem. Problematyka mądrości stała się przedmiotem dyskusji, badań i opracowań psychologów o różnej orientacji teoretycznej, m.in. za sprawą Vivian Clayton (1975), która jako pierwsza postawiła pytanie o to, czym jest mądrość i jaki jest jej związek z wiekiem życia.

Współcześnie wielu autorów wskazuje na ważność problematyki mądrości oraz potrzebę prowadzenia dyskusji i badań psychologicznych

w tym obszarze tematycznym. Tzur M. Karelitz, Linda Jarvin i Robert J. Sternberg (2010), promując tę tematykę, podkreślają, że eksplorowanie zagadnień dotyczących mądrości:

1. odsłania potencjalne korzyści późnej dorosłości;
2. dostarcza wiedzy na temat czynników i strategii pozwalających osiągnąć optymalny poziom ludzkiego rozwoju;
3. pozwala wskazać i opisać czynniki sprzyjające kształtowaniu mądrości we wczesnych fazach rozwoju;
4. odsłania czynniki warunkujące zachowanie (stabilność) mądrości możliwie jak najdłużej w okresie senioralnym.

Nadto, Alina Kałużna-Wielobób (2014) stwierdza, iż metodyczne badania w tym obszarze tematycznym:

1. mogą stanowić punkt odniesienia przy podejmowaniu decyzji doniosłych życiowo;
2. mogą być wzorcem dla ludzi młodych, a więc stanowić ważny kontekst wychowania, dostarczając rzetelnych informacji o sztuce świadomego i spełnionego życia;
3. mogą się stać jednym z celów czy kierunków rozwoju osób dorosłych, w sposób istotny podnosząc jakość ich życia.

Na nieco inne znaczenie badań nad mądrością zwracają uwagę Chandler i Holliday (1990), wskazując, iż eksploracja problematyki mądrości może stanowić ważną przesłankę do wyjścia poza obowiązujące na gruncie współczesnej psychologii modele mechanizmów przetwarzania informacji. Wymaga ona bowiem uwzględnienia koncentracji na czynnikach podmiotowych, szczególnie zaś uwzględniania zdolności do selekcjonowania informacji pojawiających się w naturalnym kontekście życia oraz wyboru tych, które są ważne dla osoby i mogą być dla niej inspirujące. Podkreślają oni również, że mądrość nie łączy się z rywalizacją, jaką wysycone jest życie społeczne, gdzie aktywność zorientowana jest głównie na „bicie rekordów" i osiąganie sukcesów. Jej istotę stanowi bowiem umiejętność wypracowania efektywnych programów rozwiązywania trudnych kwestii egzystencjalnych oraz pogłębione spojrzenia na życie, racjonalne jego planowanie i efektywne działanie oraz poszukiwanie i odkrywanie sensu

życia. Można wnosić, że tymi racjami kierował się Sternberg (2003), autor *triadowej* teorii inteligencji. Kolejną zmianę przedmiotu swych badawczych zainteresowań tłumaczy następująco (Sternberg 2003, za: Uchnast 2006: 58):

> W moich ostatnich pracach zmieniłem kierunek zainteresowań badawczych. Doszedłem do przekonania, iż w świecie okrutnych despotów i agresywnie chciwych ludzi biznesu sukces osiągają często osoby o wysokim poziomie inteligencji. Funkcjonują oni zgodnie z zasadami społeczno-kulturowymi, których sformułowanie i interpretacja zależy w dużej mierze od ludzi tego samego rodzaju. Osoby te miewają bardzo duże osiągnięcia, ale często ze szkodą dla wielkiej liczby współobywateli, których wykorzystują dla realizacji swoich celów, a czasami narażają ich nawet na śmierć. Z tych to racji zainteresowałem się mądrością.

W tym kontekście ważna jest również uwaga poczyniona przez Uchnasta (2006), iż Sternberg nie ujmował mądrości w terminach dodatkowej właściwości procesu przetwarzaniu informacji czy wskaźnika tzw. wyższej inteligencji. Uznał bowiem, iż w tym przedmiocie badań najbardziej adekwatne jest podejście interakcyjne, w którym uwzględnia się wzajemne oddziaływanie osoby i otoczenia.

Igor Grossmann (2017) zwraca uwagę, że w literaturze psychologicznej coraz częściej podkreśla się, iż problematyka mądrości zmienia w znaczący sposób myślenie o człowieku, specyfice jego funkcjonowania, jego rozwoju i edukacji. Staje się ona kluczowa we współczesnej pedagogice i psychologii, poszerzając spojrzenia na kwestie indywidualnego rozwoju człowieka i jego rozumienia (Reznitskaya, Sternberg 2007). Jako przykład docenienia tej problematyki podaje się rezolucję Amerykańskiego Departamentu do Spraw Edukacji z roku 2005, w której mądrość wskazana została jako centralny cel „kształtowania charakteru" uczniów a jej kształtowanie stało się przedmiotem profesjonalnych oddziaływań (Grossmann 2017). Problematyka mądrości wpisuje się również w szeroki nurt psychologii pozytywnej. Podjęcie problematyki mądrości daje bowiem możliwość koncentrowania się na tych aspektach funkcjonowania człowieka, które warunkują progresję, inicjują pozytywne zmiany, łączą się z osobowym wzrostem, poczuciem dobrostanu, wspomagają kształtowanie się poczucia wspólnotowości i troski o pomnażanie dobra wspólnego.

W ostatnich dekadach widoczne jest rosnące zainteresowanie psychologów problematyką mądrości. Jest ona coraz częściej przedmiotem refleksji teoretycznej oraz badań empirycznych. Wskazuje na to rosnąca liczba opracowań poświęconych tej tematyce, publikowanych głównie w języku angielskim (m.in. Clayton 1975, 1982; Sternberg 1990, 1998, 2003; Ardelt 1997, 2004, 2011; Wink, Helson 1997; Staudinger 1999, 2008; Webster 2003; Baltes i Kunzmann 2004; Baltes i in. 2004; Sternberg i Jordan 2005; Brugman 2006; Kunzmann 2007; Yang 2008, 2013, 2014; Ardelt i Jacobs 2009; Meeks i Jeste 2009; Karelitz i in. 2010; Staudinger i Glück 2011; Glück i Bluck 2014; Webster i in. 2014; Staudinger i Law 2016; Wink i Staudinger 2016; Mitchell i in. 2017).

Należy odnotować również wzrost zainteresowania tą problematyką autorów polskich. Tematykę tę podejmują w swoich pracach (m.in. Olejnik i Niemczyński 1993; Pietrasiński 2001; Straś-Romanowska 2002, 2011; Uchnast 2006; Oleś 2011; Steuden 2011, 2012, 2014; Kałużna-Wielobób 2014; Steuden i in. 2016).

PSYCHOLOGICZNE DEFINICJE MĄDROŚCI

Mądrość jest właściwością, która na gruncie psychologii jest ujmowana i definiowana różnorodnie. Decyduje o tym wiele czynników, m.in. wielowiekowa tradycja filozoficznej refleksji nad mądrością, jej pojmowanie w różnych kulturach, które trudno całkowicie pominąć. Ponadto, brak konsensusu w definiowaniu mądrości wynika z jej natury. Mądrość nie ma charakteru pojedynczej cechy, lecz, jak już wcześniej zaznaczono, jest syntezą wielu różnorodnych właściwości psychicznych. Jej złożoność i wieloaspektowość utrudnia wypracowanie jednej uniwersalnej definicji (por. Kunzmann 2007; Karelitz i in. 2010; Oleś, 2011; Kałużna-Wielobób 2014). Wypracowane na gruncie psychologii definicje mądrości porządkuje się w różny sposób. Leander Mitchell i współpracownicy (Mitchell i in. 2017) dzielą je na dwa typy: jawne i ukryte, Ursula M. Staudinger i Alan Law (2016) porządkują w dwa rodzaje. Jedne z nich określają mądrość jako ogólną zdolność przydatną do rozstrzygania spraw pozaosobistych, inne zaś ujmują mądrość jako zdolność przydatną w analizowaniu i rozwiązywaniu ważnych spraw osobistych – mądrość odnosząca się do Ja.

Shih-Ying Yang (2008) wydziela natomiast cztery grupy definicji, w których mądrość jest traktowana jako: (1) układ osobowościowych właściwości bądź kompetencji, (2) pozytywny rezultat ludzkiego rozwoju, (3) złożony system wiedzy pragmatycznej, (4) proces, który wyłania się w kontekście realnego życia.

Pierwszą grupę tworzą zatem definicje, w których mądrość jest postrzegana jako złożony układ cech, właściwości czy osobowych kompetencji. Przykładem tego typu definicji jest ta, którą proponuje Monika Ardelt (2003). W jej ujęciu „mądrość to osobowościowa właściwość, która wyraża się integracją wiedzy, refleksyjności i współczucia". Szersze ujęcie mądrości proponują Holliday i Chandler (1986, s. 87), przyjmując, że „mądrość to układ kompetencji, które pojawiają się na przecięciu wiedzy szczegółowej i ważnych spraw. Kompetencje te obejmują wyjątkową zdolność rozumowania, umiejętności komunikacyjne, ogólne kompetencje, interpersonalne umiejętności oraz zachowanie dyskrecji". W przytoczonej definicji autorzy słusznie zwracają uwagę, iż mądrość ujawnia się w konfrontacji z ważnymi, często trudnymi problemami. Do ich rozwiązania konieczne są obok refleksyjności i przenikliwości różnorodne kompetencje, szczególnie zaś zdrowy rozsądek, rozwaga, inteligencja i ciekawość poznawcza, które tworzą to, co Holliday i Chandler określają jako ogólne kompetencje. W ich ocenie ważna jest również umiejętność zachowania dyskrecji, co jest szczególnie ważne przy udzielaniu dobrych rad.

Judith Glück i Susan Bluck (2014) traktują mądrość jako osobisty zasób, który jest wykorzystywany przy rozważaniu fundamentalnych kwestii życiowych, rozstrzyganiu trudnych problemów w sytuacjach zmian i różnego typu wyzwań. Kształtowanie tego zasobu wymaga zarówno odpowiednich dyspozycji osobowościowych (w opinii autorów są to: opanowanie, otwartość, refleksyjność, samokontrola emocji, empatia), jak i podejmowania realnych problemów życiowych i uczenia się na drodze osobistych doświadczeń.

Na inne aspekty mądrości zwraca uwagę Ute Kunzmann (2007: 284), która twierdzi, że „mądrość to doskonała, być może utopijna, integracja wiedzy i charakteru, umysłu i cnoty". Mądrość jest tu traktowana jako utopijna, niedostępna dla wszystkich, bardzo trudna do osiągnięcia właściwość. Autorka przyznaje, że tylko nieliczni osiągają wyższy poziom mądrości, ale jeśli go osiągną, stają się widomym znakiem, kim człowiek może się stać w swoim rozwoju jednostkowym. Równocześnie zaznacza,

że nawet niewielka doza mądrości modyfikuje w sposób istotny życie człowieka, podnosząc jego jakość.

Drugą grupę definicji tworzą te, które w znacznej mierze zostały wypracowane na gruncie psychologii rozwojowej. Mądrość postrzegana jest tu jako pozytywny rezultat rozwoju człowieka poprzez zmianę egocentrycznej perspektywy na postawę otwartości wobec świata i innych osób oraz wzrost wewnętrznej integracji i dojrzałości. Charakterystyczne dla tego podejścia jest traktowanie mądrości jako właściwości przynależącej późniejszym czy nawet końcowym etapom życia. Niektórzy autorzy traktują ją nawet jako prototypową właściwość starości (por. Straś-Romanowska 2011). Przykładem takiego ujęcia mądrości są definicje zaproponowane przez Erika Eriksona, który był jednym z pierwszych psychologów podejmujących kwestie mądrości na gruncie psychologii. Przyjmuje on, że mądrość to siła ego albo cnota, „która pojawia się w wyniku doświadczania różnych psychospołecznych napięć i ujawnia się u osób rozliczających się z życiem w obliczu śmierci" (Erikson i in. 1986: 37). W tej grupie mieści się jedno z wcześniejszych ujęć zaproponowane przez Granville'a Stanleya Halla (1922). Łączy on mądrość z postawą medytacyjną, filozoficznym spokojem, obiektywizmem, gotowością do wyciągania wniosków moralnych. Zaznacza przy tym, że właściwości te pojawiają się w fazie późnej dorosłości, zatem mądrość traktowana jest jako atrybut przynależący okresowi senioralnemu.

Trzecią grupę definicji tworzą te, w których mądrość ujmowana jest jako złożony system wiedzy pragmatycznej, nazywanej też wiedzą ekspercką. Takie ujęcie mądrości zaproponował zespół psychologów pracujących pod kierunkiem Paula Baltesa. Postrzegają oni mądrość jako „złożony system wiedzy o sensie życia i sposobach życia" (Baltes i in. 1984: 46). Z czasem rozbudowują i uszczegóławiają przyjętą wcześniej definicję i przyjmują, że w płaszczyźnie jednostkowej „mądrość przejawia się jako ekspercki poziom wiedzy odnośnie do pragmatyki życia, która jest często wykorzystywana w czynieniu planów życiowych, zarządzaniu życiem i dokonywaniu rewizji życiowych" (Baltes, Staudinger 2000: 122). W tym ujęciu zwraca uwagę położenie akcentu na to, że mądrość to wybitna wiedza, mająca charakter ekspercki dla sztuki życia. Jak zauważa Kunzmann (2007), mądrość nie jest ani wiedzą techniczną, ani czysto teoretyczną. Dotyczy ona aktywności człowieka w różnych rolach i obszarach, jego działań i zachowań, a więc mówi o sposobie życia. Jest rozległą wiedzą

refleksyjną o człowieku, jego funkcjonowaniu społecznym w płaszczyźnie emocjonalnej i motywacyjnej, o sensie jego życia. Mądrość łączy się z umiejętnością wykorzystania zgromadzonej wiedzy do działań służących zarówno własnemu rozwojowi, jak i rozwojowi innych osób oczekujących rady, pomocy czy wsparcia. Autorzy przyznają, że tak rozumianą mądrość zdobywa się w tzw. szkole życia, a więc w zetknięciu z realnymi problemami, z jakimi człowiek konfrontuje się na co dzień. Traktują ją jako cenny zasób wspierający zachowanie człowieka i jego postępowanie (Baltes i in. 2002).

Kolejne, czwarte ujęcie mądrości na gruncie psychologii, zaproponowane zostało przez Roberta Sternberga, który jest autorem Zrównoważonej Teorii Mądrości (*Balance Theory of Wisdom*). Sternberg nawiązuje do teorii inteligencji, w której przyjmuje jej trzy odmiany: analityczną, twórczą i praktyczną. Mądrość jest efektem rozwoju inteligencji praktycznej. Cechą charakterystyczną dla tego rodzaju inteligencji jest gromadzenie wiedzy i umiejętności na drodze bezpośredniego doświadczenia oraz podejmowania i rozwiązywania realnych problemów życiowych. Wiedza tak zdobyta jest głównie wiedzą proceduralną (wiedzą, jak się coś robi), a nie pojęciową, abstrakcyjną (wiedzą, że) (por. Kałużna-Wielobób 2014). Pełni ona ważne funkcje instrumentalne, umożliwiając osiąganie wyznaczonych celów. Według Sternberga (2003, s. 188), mądrość to „wykorzystanie inteligencji, twórczości i wiedzy jako mediatorów wartości w celu osiągnięcia dobra wspólnego przez równoważenie interesów osobistych, interpersonalnych i pozapersonalnych, w krótkim i długim okresie; służące adaptacji do aktualnego środowiska, modyfikacji tego środowiska oraz wyboru nowego środowiska". Tak ujmowana mądrość ma złożoną strukturę i pełni określone funkcje. Składają się na nią wiedza i zdolności (umysłowe i twórcze) oraz pozytywne wartości etyczne. Jej celem zaś jest osiągnięcie dobra wspólnego oraz zachowanie równowagi pomiędzy różnymi interesami (własnymi, innych osób czy też instytucji, interaesami lokalnej wspólnoty czy kraju), przy zachowaniu respektu dla środowiskowego kontekstu. Ponadto Sternberg podkreśla obecność wymiaru temporalnego, a więc uwzględnianie następstw swoich działań, branie pod uwagę bezpośrednich i odległych w czasie skutków własnej aktywności.

Ważne jest też zwrócenie uwagi na to, iż dla Sternberga równowaga nie oznacza, że każdemu interesowi czy konsekwencji działań przypisuje się taką samą wagę. Decyduje o tym stopień, w jakim dana opcja

umożliwia osiąganie dobra wspólnego (Reznitskaya, Sternberg 2007). Ponadto, jak zwraca uwagę Uchnast (2006), dla Sternberga zarówno wiedza, jak i sprawności intelektualne nie są aż tak istotnymi atrybutami mądrości jak to, jaki jest cel danej aktywności. Jest nią zawsze pomnażanie dobra wspólnego poprzez działania etycznie właściwe.

Podsumowując kwestię definiowania mądrości na gruncie psychologii, należy zauważyć, że zaprezentowane różne podejścia i sposoby jej definiowania odsłaniają jej wielowymiarowość i złożoność. Ciekawej próby podsumowania dotychczasowych ustaleń odnośnie do ujmowania tej zmiennej przez psychologów dokonali Katherine J. Bangen, Thomas W. Meeks i Dilip V. Jeste (2013: 1257). Na podstawie analizy 24 najbardziej znanych definicji mądrości, opublikowanych w literaturze psychologicznej sporządzili listę najważniejszych elementów składowych decydujących o jej istocie i naturze. Obejmuje ona dziewięć komponentów.

1. Podejmowanie decyzji o znaczeniu społecznym i praktyczna wiedza życiowa – zdolność rozumienia sytuacji społecznych, umiejętność dawania dobrych rad.
2. Prospołeczne postawy i zachowania – obejmują takie właściwości, jak empatia, współczucie, ciepło, altruizm i poczucie sprawiedliwości.
3. Refleksyjność i rozumienie siebie – zdolność do autorefleksji, wglądu, obecność intuicji oraz docenianie samopoznania i samoświadomości.
4. Akceptacja niepewności i radzenie sobie z nią – tolerancja dla niepewności, dwuznaczności i niejasnych sytuacji.
5. Zrównoważenie emocjonalne – kontrola sfery afektywnej i samokontrola.
6. Otwartość na świat wartości i tolerancja – akceptacja pluralizmu wartości, systemu wartości innych osób, nieoceniająca postawa.
7. Otwartość na nowe doświadczenia – otwartość na nowe idee, nowe doświadczenia, uczenie się nowych treści.
8. Duchowość – życie duchowe, akceptacja transcendencji.
9. Poczucie humoru – zachowanie poczucia humoru w sytuacjach niepewnych, niejasnych, lub przy podejmowaniu trudnych decyzji.

Autorzy podają, że pięć pierwszych komponentów wymienianych było w więcej niż połowie uwzględnionych w analizie definicji, przy czym pierwszy z nich był obecny niemal we wszystkich definicjach mądrości. Cztery pozostałe charakterystyki mądrości wystąpiły w mniej niż połowie definicji. Powyższe zestawienie uzupełniają komponenty, które wystąpiły w pojedynczych definicjach mądrości. Są to: długość życia, uwzględnianie sytuacyjnych i biograficznych uwarunkowań, uwzględnianie perspektywy temporalnej, uczciwość, pokora, efektywność, specyficzne umiejętności (np. zawiązane z aktywnością zawodową, biznesem, polityką czy pracami technicznymi), poszanowanie natury, skromność, dyskrecja, szacunek dla zasad i wartości moralnych, uwzględnianie prawdopodobieństwa zmian, elastyczność czynionych prognoz, dojrzałość.

Przeprowadzone analizy dostarczają przesłanek dla twierdzenia, że mądrość jest atrybutem trudno uchwytnym i tworzy go nie jedna właściwość, ale wiele cech i przymiotów, których jest syntezą. Piotr Oleś (2011) zauważa, że mądrość należy zatem postrzegać jako właściwość wyższego rzędu, a o jej jakości decyduje kompozycja różnych właściwości cząstkowych.

MĄDROŚĆ A WIEK

Wiedza potoczna łączy mądrość z bardziej z zaawansowanym wiekiem. Opinię, że im jesteśmy starsi, tym stajemy się mądrzejsi, podziela większość ludzi. Jednak wyniki badań nie zawsze ją potwierdzają (Staudinger 1999; Goldberg 2014; Yang 2014). Jennifer Jordan (2005) ujmuje współzależność pomiędzy mądrością a wiekiem w trzech modelach, które określa jako:

1. Model Pozytywny (*Positive Model*) – mądrość wzrasta wraz z wiekiem, stanowisko takie reprezentują Ricca Edmondson (2005), Erik Erikson (2002; Erikson i in.1986), Harry R. Moody (1986).
2. Model Spadku (*Decline Model*) – po okresie wczesnej dorosłości mądrość spada sukcesywnie – zwolennikiem takiego modelu jest Jack Meacham (1990).
3. Model Krystalizacji (*Crystallized Model*) – mądrość jest nabywana w okresie adolescencji oraz wczesnej dorosłości i jej poziom

jest względnie stabilny przez resztę życia – zwolennikiem takiego powiązania mądrości z wiekiem jest Sternberg (2005).

Zwolennicy pierwszego modelu podkreślają, że nabywanie mądrości jest procesem, który z jednej strony wymaga doświadczeń w zmaganiu się z realnymi problemami życiowymi (co wymaga czasu), z drugiej zaś odpowiednich dyspozycji osobowościowych: refleksyjności, opanowania, dystansu wobec siebie i innych oraz otaczającego świata (co osiąga się jako efekt pomyślnie przebiegającego rozwoju osobowości), które potwierdzają zasadność łączenia mądrości z bardziej zaawansowanym wiekiem. Jak już wcześniej zaznaczono, ten nurt myślenia reprezentuje Erikson, traktujący mądrość jako atrybut, który zdobywa się w wyniku pomyślnego przebiegu rozwoju osobowości we wcześniejszych okresach i osiągana jest w ostatnim, ósmym stadium życia. Jej ważną właściwością jest poczucie zrozumienia celowości i sensowności życia, które przychodzi w perspektywie nadchodzącej śmierci. Akceptacja życia, pomimo jego ulotności, kruchości i nieuchronności śmierci, jest możliwa przez odniesienie się człowieka do ogólniejszej organizacji świata, która może być zawarta np. w osobistej filozofii życiowej czy światopoglądzie religijnym. Stąd Erikson (2002: 75) zauważa, iż mądrość osiągana w ostatnim stadium rozwoju „to rodzaj opartego na posiadanej wiedzy i pozbawionego subiektywnych emocji zainteresowania życiem samym w sobie w obliczu śmierci". Model ten pośrednio wspierają psychologowie korzystający z dorobku psychologii myślenia, którzy traktują mądrość jako rezultat rozwoju poznawczego i łączą z osiągnięciem postformalnego stadium, a szczególnie z myśleniem relatywistycznym i dialektycznym. Takie ujęcie mądrości proponuje Deirdre A. Kramer (1990) i twierdzi, że jest ona oparta na relatywistycznym i dialektycznym rozumowaniu, które bierze pod uwagę wielorakie perspektywy. Podobnie Gisela Labouvie-Vief (1990) podkreśla, iż mądrość jest oparta na rozwoju umysłowym charakterystycznym dla człowieka dorosłego, gdzie alternatywne reguły logicznego wnioskowania pozwalają na przechodzenie od integrowania perspektyw intrasystemowych do integrowania spojrzenia intersystemowego, by w końcu osiągnąć zintegrowany poziom samoregulacji. W tym podejściu istota mądrości zasadza się na umiejętności korzystania z różnych rodzajów wiedzy, uzgadniania zróżnicowanych stanowisk i odmiennych punktów

widzenia, przy równoczesnym wzroście samokontroli zakładającej zintegrowanie wewnętrznych systemów psychicznych.

Zwolennicy drugiego ujęcia, czyli Modelu Spadku (Meacham (1990), w pewien sposób nawiązują do obowiązującego w gerontologii modelu deficytu, w którym okres późnej dorosłości postrzegany jest głównie jako okres strat prowadzących do niekorzystnych zmian neuropsychologicznych (osłabienie pamięci, uwagi, logicznego myślenia, kojarzenia, zdolności do uczenia się nowych treści), prowadzących do skostnienia osobowości, co ogranicza możliwość wieloaspektowego spojrzenia na rzeczywistości i jej ocenę. Jeśli nie brać tu pod uwagę przypadków patologicznego starzenia się, to należy zauważyć, że rezultaty dotychczas prowadzonych badań psychologicznych nie są spójne i tylko częściowo potwierdzają słuszność tego modelu (por. Goldberg 2015; Gilovich i Ross 2017). Przykładowo, Marian Olejnik i Adam Niemczyński (1993) uzyskali wyniki wskazujące, że osoby starsze w zakresie wiedzy dotyczącej pragmatyki życia i przyjmowanej perspektywy epistemicznej nie wypadają gorzej niż młodsi dorośli, a równocześnie osiągnęli najwyższe stadium rozwoju perspektywy biograficznej spośród wszystkich dorosłych.

Zwolennikiem trzeciego modelu ujmującego związek pomiędzy wiekiem a mądrością jest Sternberg (2005). Stoi on na stanowisku, że mądrość może się kształtować na wiele sposobów, ale jej rozwój zależy w dużym stopniu od aktywności własnej człowieka i zmienia się nie tyle z wiekiem, ile z przyrostem wiedzy, którą człowiek poddaje refleksji (krystalizuje). Faza szczytowa przyrostu wiedzy i refleksji nad nią przypada na okres tzw. połowy życia i jej poziom w kolejnych stadiach jest względnie stabilny. Nie znaczy to jednak, że obniżenie zasobów poznawczych, fizycznych czy społecznych nie spowoduje spadku mądrości. Rezultaty badań prowadzone przez zespół pod kierunkiem Jeffreya Webstera (Webster i in. 2014) częściowo potwierdzają ten model.

W świetle tych ustaleń kwestia relacji pomiędzy mądrością a wiekiem pozostaje nadal otwarta z uwagi na złożoność powiązań. Być może pomocne w jej rozstrzyganiu byłoby nawiązanie do podziału mądrości zaproponowanego przez Ravennę Helson i Paula Winka (1987), którzy wyróżniają mądrość praktyczną i transcendentną. O ile ten pierwszy rodzaj mądrości koresponduje z inteligencją i rozwojem sfery poznawczej (jej szczytowy rozwój przypada na połowę życia), to drugi jest wynikiem rozwoju duchowego człowieka i postrzegany jest jako finalne stadium tego

procesu, które łączy się późną dorosłością. Często ten rodzaj mądrości nazywa się mądrością duchową (Atchley 1997; Young-Eisendrath, Miller 2000; Straś-Romanowska 2002, 2011). Jej istotę stanowi osiągnięcie wolności wewnętrznej, umiejętność przekraczania własnych ograniczeń i odkrywanie sensu zdarzeń w kontekście całego doświadczenia życiowego. Przybiera ona często postać tzw. postawy filozoficznej wobec otaczającego świata, którą cechują: spokój wewnętrzny, dystans do zachodzących zjawisk, zdolność do samoograniczeń, znoszenia przeciwności losu z zachowaniem wewnętrznej równowagi nawet przy niezbyt pomyślnym rozwoju sytuacji, afirmacja biegu zdarzeń oraz innych ludzi i siebie samego. Maria Straś-Romanowska (2011) zaznacza, że sędziwy wiek nie gwarantuje ani mądrości, ani głębokiego rozwoju duchowego, stwarza jednak dogodne warunki do jej ukształtowania.

PSYCHOLOGICZNE CHARAKTERYSTYKI OSÓB MĄDRYCH

W płaszczyźnie psychologicznej kwestią istotną jest ujęcie cech przypisywanych osobom, które określa się jako mądre. Jako pierwsi pytania o takie właściwości stawiali Holliday i Chandler oraz Sternberg. Szukając na nie odpowiedzi Holliday i Chandler (1986, Chandler i Holliday 1990) przeprowadzili badania, obejmując nimi osoby dorosłe (ponad 450 respondentów). Ich rezultaty wskazują, że w opinii badanych ludzie mądrzy wyróżniają się wyjątkowymi umiejętnościami w zakresie:

- rozumienia różnych spraw (ujmują je w szerszym kontekście);
- komunikacji i osądu ważnych kwestii życiowych (potrafią doradzić, znają życie i jego realia);
- kompetencji ogólnych (wykształceniem, inteligencją);
- kompetencji społecznych (wrażliwością, przyjacielskim nastawieniem do innych);
- rozwagi i dyskrecji.

Równocześnie należy podkreślić, że dwie pierwsze właściwości podawane były przez większość respondentów jako najbardziej istotne wskaźniki mądrości.

Równie interesujących wyników dostarczyły badania prowadzone przez Sternberga (1985, 1990) nad cechami przynależącymi ludziom mądrym. Przy czym, autor wskazał na potrzebę odróżniania osób mądrych od inteligentnych i twórczych. Z przeprowadzonych badań tych wynika, że właściwościami ludzi mądrych są:

- wybitne zdolności w zakresie rozumowania i rozwiązywania złożonych problemów;
- rozwaga, roztropność;
- zdolność nabywania wiedzy poprzez przyswajanie pojęć oraz na drodze obserwacji otoczenia (np. uczenie się na błędach innych osób);
- trafny osąd;
- efektywne wykorzystanie zdobytej wiedzy i doświadczenia;
- wnikliwość i intuicja.

Badani za najbardziej specyficzny wskaźnik mądrości uznali rozwagę.

Z późniejszych badań prowadzonych przez zespół pod kierunkiem Baltesa (Baltes i in. 2004) wynika, że ludzie łączą cnotę mądrości z następującymi przymiotami i właściwościami osób:

- z posiadaniem i umiejętnością efektywnego wykorzystywania bogatej wiedzy pragmatycznej;
- rozumieniem codziennych doświadczeń, dostrzeganiem kwestii kluczowych;
- wnikliwością, szerokim ujmowaniem problemów i uwzględnianiem ich sytuacyjnego kontekstu;
- uwzględnianiem różnych punktów widzenia;
- trafnym przewidywaniem następstw i konsekwencji różnych działań;
- otwartością na otaczającą rzeczywistość i koncentracją na pojawiających się problemach, a nie na sobie;
- preferencją postawy tolerancji, a nie osądzania.

Staudinger i Law (2016) w sposób syntetyczny przedstawili rezultaty dotychczasowych ustaleń w kwestii właściwości osób mądrych, porządkując je w trzy grupy dotyczące:

1. sfery poznawczej – głęboki i szeroki wgląd w siebie, innych i świat oraz rozumienie praw nimi rządzących;
2. sfery afektywnej – złożone umiejętności emocjonalno-regulacyjne (co pozwala m.in. na tolerancję i odpowiednie reagowanie w sytuacjach złożonych, trudnych, niejasnych, dwuznacznych, niepewnych);
3. sfery motywacyjnej – orientacja motywacyjna, która sprzyja transcendowaniu osobistych interesów i spraw na działania prospołeczne, skłaniające do inwestowania w dobrostan innych osób oraz dbałości o środowisko i otaczający świat.

Z przytoczonych charakterystyk osób mądrych na szczególne podkreślenie zasługuje ich realizm życiowy, rozwaga, dalekowzroczność, otwartość, obiektywizm w spostrzeganiu siebie i innych oraz wewnętrzna harmonia. Obecność tych przymiotów skutkuje wysokimi standardami postępowania, które ma na celu zarówno dobro pojedynczego człowieka, jak też pomnażanie dobra wspólnego.

BIBLIOGRAFIA

Allport G.W. (1961). *Pattern and growth in personality*. New York: Holt, Rinehart and Winston.

Ardelt M. (1997). Wisdom and life satisfaction in old age. *Journal of Gerontology: Psychological Sciences,* 52 B, 15–27.

Ardelt M. (2003). Empirical Assessment of a Three-Dimensional Wisdom Scale. *Research on Aging*, 25(3), 275–324.

Ardelt, M. (2004). Wisdom as expert knowledge system: A critical review of a contemporary operationalization of an ancient concept. *Human Development*, 47, 257–285.

Ardelt, M. (2011). Wisdom, age, and well-being [w:] K.W. Schaie, S.L. Willis (red.), *Handbook of the psychology of aging*, 279–291. Amsterdam: Elsevier.

Ardelt M., Jacobs S. (2009). Wisdom, integrity, and life satisfaction in very old age [w:] M.C. Smith, N. DeFrates-Densch (red.), *Handbook of research on adult learning and development*, 241–268. New York: Routledge.

Atchley R.C. (1997). Everyday Mysticism: Spiritual Development in Later Life. *Journal of Adult Development*, 4(2), 123–134.

Baltes P.B., Dittmann-Kohli F., Dixon R.A. (1984). New perspectives on the development of intelligence in adulthood: Toward a dual-process conception and a model of selective optimization with compensation [w:] P.B. Baltes, O.G. Brim Jr. (red.), *Life-Span development and behavior*, vol. 6, 39–76. New York: Academic Press.

Baltes P.B., Freund A.M. (2002). Human strengths as the orchestration of wisdom and selective optimization with compensation [w:] L.G. Aspinwall, U.M. Staudinger (red.), *A psychology of human strengths: Fundamental questions and future directions for a positive psychology*, 23–35. Washington, DC: American Psychological Association.

Baltes P.B., Gluck J., Kunzmann U. (2004). Mądrość. Jej struktura i funkcja w kierowaniu pomyślnym rozwojem w okresie całego życia [w:] J. Czapiński (red.), *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka*, 117–146. Warszawa: Wydawnictwo Naukowa PWN.

Baltes P.B., Kunzmann U. (2004). The two faces of wisdom: Wisdom as a general theory of knowledge and judgment about excellence in mind and virtue vs. wisdom as everyday realization in people and products. *Human Development*, 47, 5, 290–299.

Baltes P., Staudinger U. (2000). Wisdom: A Metaheuristic (Pragmatic) to Orchestrate Mind and Virtue Toward Excellence, *American Psychologist*, 55(1), 122–136.

Bangen K.J., Meeks T.W., Jeste D.V. (2013). Defining and assessing wisdom: a review of the literature. *American Journal of Geriatric Psychiatry*, 21, 1254–1266.

Birren J.E., Svensson C.M. (2005). Wisdom in history [w:] R.J. Sternberg, J. Jordan (red.), *A Handbook of Wisdom: Psychological Perspectives*, 3–31. Cambridge, UK: Cambridge University Press.

Brugman G.M. (2006). *Wisdom and aging*. Amsterdam: Elsevier.

Chandler M.J., Holliday S. (1990). Wisdom in a postapocalyptic age [w:] R.J. Sternberg (red.), *Wisdom: Its nature, origins, and* development (121–141). New York: Cambridge University Press.

Clayton V.P. (1975). Erikson's theory of human development as it applies to the aged: Wisdom as contradictory cognition. *Human Development*, 18, 119–128.

Clayton V.P. (1982). Wisdom and intelligence: The nature and function of knowledge in the later years. *International Journal of Aging and Human Development*, 15(4), 315–321.

Edmondson R. (2005). Wisdom in later life: Ethnographic approaches. *Aging and Society*, 25, 339–356.

Erikson E. (2002). *Dopełniony cykl życia*. Poznań: Dom Wydawniczy REBIS.

Erikson J., Erikson E., Kivnick H. (1986). *Vital involvement in old ag*e. New York: W.W. Norton & Company.

Gilovich T., Ross L. (2017). *Najmądrzejszy w pokoju. Jakie korzyści możemy czerpać z najważniejszych odkryć psychologii społecznej*. Sopot: Wydawnictwo Smak Słowa.

Glück J., Bluck S. (2014). The MORE life experience model: A theory of the development of personal wisdom [w:] M. Ferrari, N.M. Weststrate (red.), *The scientific study of personal wisdom: From contemplative traditions to neuroscience*, 75–98. New York: Springer.

Goldberg E. (2014). *Jak umysł rośnie w siłę gdy mózg się starzeje*. Warszawa: PWN.

Goldberg, E. (2015). *Jak umysł rośnie w siłę gdy się mózg starzeje*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Grossmann I. (2017). Wisdom in context. *Perspectives on Psychological Science*, 12(2), 233–257.

Gurba E. (2011) *Wczesna dorosłość* [w:] J. Trempała (red.), *Psychologia rozwoju człowieka*, 287–311. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Hall G.S. (1922). *Senescence: The Last Half of Life*. New York: D. Appleton and Company.

Helson R., Wink P. (1987). Two conceptions of maturity examined in the findings of a longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(3), 531–541.

Heszen-Niejodek I., Gruszczyńska E. (2004). Wymiar duchowy człowieka, jego znaczenie w psychologii zdrowia i jego pomiar. *Przegląd Psychologiczny*, 1, 15–31.

Holliday S.G., Chandler M.J. (1986). *Wisdom: Explorations in adult competence*. Basel: Kargel.

Jordan J. (2005). The quest for wisdom in adulthood: A psychological perspective [w:] R.J. Sternberg, J. Jordan (red.), *A handbook of wisdom: psychological perspectives*, 160–190. New York, NY: Cambridge University Press.

Kałużna-Wielobób A. (2014). Psychologiczne koncepcje mądrości. *Teraźniejszość – Człowiek – Edukacja*, 68(4), 63–79.

Karelitz T.M., Jarvin L., Sternberg R.J. (2010). The meaning of wisdom and its development throughout life [w:] R.M. Lerner, W.F. Overton (eds.), *The handbook of lifespan development: Cognition, biology, and methods*, vol. 1, 837–875. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.

Kohlberg L. (1973). The Claim to Moral Adequacy of a Highest Stage of Moral Judgment. *The Journal of Philosophy*, 18, 630–646.

Kramer D.A. (1990). Conceptualizing wisdom: The primacy of affect-cognition relations [w:] R.J. Sternberg (red.), *Wisdom: Its nature, origins, and development*, 279–313. New York: Cambridge University Press.

Kramer D.A. (2000). Wisdom as a classical source of human strength: Conceptualization and empirical inquiry. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19, 83–101.

Kunzmann U. (2007). Różne podejścia do dobrego życia: emocjonalno-motywacyjny wymiar mądrości [w:] A. Linley, S. Joseph (red.), *Psychologia pozytywna w praktyce*, 284–301. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Kunzmann U., Baltes, P.B. (2003). Wisdom – related knowledge: Affective, motivational, and interpersonal correlates. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29, 1104–1119.

Labouvie-Vief G. (1990). Wisdom as integrated thought: historical and developmental perspectives [w:] R.J. Sternberg (red.), *Wisdom: Its nature, origins, and development*, 52–86. New York: Cambridge University Press.

Meacham J. (1990). The loss of wisdom [w:] R. Sternberg (red.), *Wisdom: Its nature, origins, and development*, 181–211. New York: Cambridge University Press.

Meeks T.W., Jeste D.V. (2009). Neurobiology of wisdom: a literature overview. *Archives of General Psychiatry*, 66, 355–365.

Mitchell L.K., Knight B.G., Pachana N.A. (2017). Wisdom modern day across the ages and its relevance. *International Psychogeriatrics*, 29, 1231–1234.

Montgomery A., Barber C., McKee P. (2002). A phenomenological study of wisdom in later life. *International Journal of Aging and Human Development*, 54, 139–157.

Moody H.R. (1986). The meaning of life and the meaning of old age [w:] T.R. Cole, S. Gadow (red.), *What does it mean to grow old?*, 11–40. Durham, NC: Duke University Press.

Olejnik M., Niemczyński A. (1993). Związek mądrości z wiekiem, co i jak się w niej zmienia. *Kwartalnik Polskiej Psychologii Rozwojowej*, 3, 30–48.

Oleś P.K. (2011). *Psychologia człowieka dorosłego*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Pietrasiński Z. (2001). *Mądrość, czyli świetne wyposażenie umysłu*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe SCHOLAR.

Rathunde K. (1995). Wisdom and abiding interest: Interviews with three noted historians in later life. *Journal of Adult Development*, 2, 159–172.

Reznitskaya A., Sternberg R. (2007). Jak nauczyć podopiecznego mądrego myślenia: program „Edukacja dla mądrości" [w:] A. Linley, S. Joseph (red.), *Psychologia pozytywna w praktyce*, 132–152. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Richardson M.J., Pasupathi M. (2005). Young and growing wiser [w:] R.J. Sternberg, J. Jordan (red.), *A handbook of wisdom: Psychological perspectives*, 139–159. New York: Cambridge University Press

Robinson D.N. (1990). Wisdom through the ages [w:] R.J. Sternberg (red.), *Wisdom: Its Nature, Origins, and Development*, 13–24. Cambridge: Cambridge University Press.

Rogers C.R. (2002). *O stawaniu się osobą.* Poznań: Dom Wydawniczy: REBIS.

Socha P. (red.) (2000). *Duchowy rozwój człowieka.* Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.

Staudinger U.M. (1999). Older and wiser? Integrating results on the relationship between age and wisdom-related performance. *International Journal of Behavioral Development*, 23(3), 641–664.

Staudinger U.M. (2008). A psychology of wisdom: History and recent developments. *Research in Human Development*, 5, 107–120.

Staudinger U.M., Dorner J., Mickler C. (2005). Wisdom and personality [w:] R.J. Sternberg, J. Jordan (red). *A handbook of wisdom: psychological perspectives*, 191–219. New York, NY: Cambridge University Press.

Staudinger U.M., Glück J. (2011). Psychological wisdom research: Commonalities and differences in a growing field. *Annual Review of Psychology*, 62(1), 215–241.

Staudinger U.M., Law A. (2016). Wisdom [w:] H. Friedman (red.), *Encyclopedia of Mental Health*, t. 4, 375–381. N.Y.: Academic Press.

Sternberg R.J. (1985). Implicit theories of intelligence, creativity, and wisdom. *Journal of Personality and Social Psychology*, 49, 607–627.

Sternberg R. (1990). Wisdom and its relations to intelligence and creativity [w:] R.J. Sternberg (red.), *Wisdom, its nature, origins, and development*, 142–159. Cambridge: Cambridge University Press.

Sternberg R.J. (1998). A balance of theory and wisdom. *Review of General Psychology*, 2, 347–365.

Sternberg R.J. (2003). WICS as a model of giftedness. *High Ability Studies*, 14, 109–137.

Sternberg R.J. (2005). Foolishness [w:] R. Sternberg (red.), *Wisdom: Its Nature, Origins, and Development*, 331–352. Cambridge University Press.

Sternberg R.J., Jordan J. (2005). *A handbook of wisdom: Psychological perspectives.* New York: Cambridge University Press.

Steuden S. (2011). Mądrość jako pozytywny aspekt starzenia się [w:] S. Steuden, M. Stanowska, K. Janowski (red.), *Starzenie się z godnością,* 71–82. Lublin: Wydawnictwo KUL.

Steuden S. (2012). Z rozważań nad mądrością [w:] I. Ulfik-Jaworska, A. Gała (red.), *Dalej w tę samą stronę. Księga Jubileuszowa dedykowana Profesor Marii Braun-Gałkowskiej*, 533–548. Lublin: Wydawnictwo KUL.

Steuden S. (2014). Czy „mądrość" i „wiedza" znaczy to samo? [w:] J. Walkusz, M. Krupa (red.), *Universitati serviens. Księga pamiątkowa ku czci Księdza Profesora Stanisława Wilka SDB*, 681–692. Lublin: Wydawnictwo KUL.

Steuden S., Brudek R., Izdebski P. (2016). Polska adaptacja trzywymiarowej skali mądrości (3D-WS) M. Ardelt. *Roczniki Psychologiczne,* 19(4), 745–768.

Straś-Romanowska M. (2002). Starzenie się jako kontekst rozwoju duchowego człowieka [w:]. W. Wnuk (red.), *Ludzie starsi w trzecim tysiącleciu. Szanse – nadzieje – zagrożenia*, 27–34. Wrocław: UTW.

Straś- Romanowska M. (2011). Późna dorosłość [w:] J. Trempała (red.), *Psychologia rozwoju człowieka*, 326–350. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Takahashi M., Overton W.F. (2005). Cultural foundations of wisdom: an integrated developmental approach [w:] R.J. Sternberg, J. Jordan (red.), *A Handbook of Wisdom: Psychological Perspectives*, 32–60. New York, NY: Cambridge University Press.

Uchnast Z. (2006). Mądrość: inteligencja praktyczna – kompetencja osobowa [w:] J.C. Czabała, E. Zasępa (red.), *Psychologia kliniczna okresu dzieciństwa i adolescencji*, 53–68. Warszawa: Akademia Pedagogiki Specjalnej im. Marii Grzegorzewskiej.

Webster J.D. (2003). An exploratory analysis of a self-assessed wisdom scale. *Journal of Adult Development*, 10, 1, 13–22.

Webster J.D., Westerhof G.J., Bohlmeijer E.T. (2014). Wisdom and mental health across the lifespan. *Journals of Gerontology, Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 69(2), 209–218.

Wink P., Helson R. (1997). Practical and transcendent wisdom: Their nature and some longitudinal findings. *Journal of Adult Development*, 4, 1–15.

Wink P., Staudinger U.M. (2016). Wisdom and psychosocial functioning in later life. *Journal of Personality*, 84(3), 306–318.

Yang S.Y. (2008). A process view of wisdom. *Journal Adult Development*, 15(2), 62–75.

Yang S.Y. (2013). Wisdom and good lives: A process perspective. *New Ideas in Psychology*, 31(3), 194–201.

Yang S.Y. (2014). Wisdom and Learning from Important and Meaningful Life Experiences. *Journal Adult Development*, 21(3), 129–146.

Young-Eisendrath P., Miller M.E. (red.) (2000). *The psychology of mature spirituality: Integrity, wisdom, transcendence*. London: Routledge.

Maria Straś-Romanowska

Instytut Psychologii, Uniwersytet Wrocławski
Institute of Psychology, University of Wroclaw
e-mail: maria.stras-romanowska@uwr.edu.pl

CZŁOWIEK STARY, CZYLI MĄDRY (?)

IS AN OLD MAN NECESSARILY A WISE MAN?

Abstract
The main objective of the article is to spotlight the controversial nature of the thesis according to which wisdom is the attribute of an old man. Admittedly, wisdom is considered to be the most important, if not the only positive side of the old age, which, substantially develops on the basis of life experience. Paradoxically, however, it can be found in a relatively small group of old people. More detailed analysis of the conditions that facilitate or limit the process of gaining wisdom – both the practical, as well as spiritual wisdom, called the wisdom of the heart – can help us understand the above mentioned fact better.

Keywords: old age, pragmatic wisdom, spiritual wisdom
Słowa kluczowe: starość, mądrość praktyczna, mądrość duchowa

WPROWADZENIE

Od zarania dziejów mądrość niezmiennie uważana jest za jeden z najważniejszych i najwyżej cenionych przymiotów człowieka starszego[1]. Wprawdzie w postępowaniu osób młodszych również rozpoznać

[1] Badania Jolanty Miluskiej wykazały, że 70% Polaków w różnym wieku traktuje mądrość jako charakterystyczną cechę starości (2008). Powyższa opinia zgodna jest z ustaleniami pochodzącymi z innych źródeł badawczych (np. Baltes i in. 2008).

można przejawy mądrości, jednak zasadniczo, ze względu na jej źródła czy genezę, stanowi ona specyficzny atrybut ludzi w pełni dojrzałych; jest niejako ukoronowaniem indywidualnego, całożyciowego rozwoju. Czy jednak rzeczywiście u seniorów, choćby tylko tych, u których proces starzenia się przebiega bez patologicznych zmian, normatywnie, czyli zgodnie z naturalnymi prawami biologicznymi i psychologicznymi, można rozpoznać przejawy mądrości? Na czym polega trudność jednoznacznego sformułowania opinii w tej kwestii? Jakie czynniki sprzyjają, a jakie utrudniają krystalizowanie się mądrości na etapie starzenia się? Próba odpowiedzi na powyższe pytania stanowi zasadniczy cel niniejszego artykułu, a prowadzącą do jej sformułowania drogę poprzedza charakterystyka ogólnych tendencji rozwojowych obecnych w późnej dorosłości. Ma to ułatwić wgląd w specyfikę poddanego pod refleksję problemu i sformułowanie w miarę adekwatnej odpowiedzi na postawione wyżej pytania.

SPECYFIKA TENDENCJI ROZWOJOWYCH W PÓŹNEJ DOROSŁOŚCI

Ten sam starzejący się umysł sprawia,
że stajemy się i głupsi i mądrzejsi zarazem.
Fr. de la Roschefoucauld

Każdy człowiek, jako byt osobowy, z definicji jest indywidualnością, czyli – najogólniej ujmując – odrębną i niepowtarzalną jednostką. Wprawdzie podlega ogólnym prawom określającym typowość procesu rozwojowego i funkcjonowania (głównie w sferze biologicznej) oraz tzw. prawom średniego zasięgu (głównie w zakresie funkcjonowania psychicznego i społecznego), to jednak zarówno dynamika rozwoju poszczególnych funkcji, jak i sposób ich przejawiania się w zachowaniu wykazują znaczne interindywidualne zróżnicowanie. Osobowa indywidualność widoczna jest na wszystkich etapach rozwoju, najwyraźniej jednak daje znać o sobie w późnej dorosłości. Stąd badaczom wiele problemów sprawia ustalenie na przykład jednoznacznego progu starości, czy też granic poszczególnych faz starzenia się w ramach tego

rozległego okresu życia człowieka (Bee 2004; Stuart-Hamilton 2006; Straś-Romanowska 2011). Powyższy problem uwyraźnia się współcześnie wraz z faktem systematycznego wydłużania się statystycznego czasu trwania życia ludzkiego w społeczeństwach wysokorozwiniętych krajów. Oprócz zróżnicowania interindywidualnego, charakterystycznym dla procesów starzenia się zjawiskiem jest także zróżnicowanie intraindywidualne, wewnątrzosobowe, związane z jakościową złożonością życia psychicznego człowieka, jego wielowymiarowością oraz zróżnicowaną dynamiką zmian rozwojowych, zarówno regresywnych, jak i stanowiących wprawdzie mniejszość, ale jednak obserwowalnych, zmian o charakterze progresywnym. Za przyczyną wielorakiej różnorodności rozwojowej w obrazie życia psychicznego człowieka starszego widoczna staje się koincydencja przeciwieństw, polegająca na współwystępowaniu zarówno zmian wzrostowych, jak i wstecznych. Dotyczy ona nie tylko procesów zachodzących w jakościowo odrębnych sferach funkcjonowania (np. biologicznej *vs* psychicznej), lecz także w ramach jednej sfery. Jako przykład podać można, z jednej strony, słabnięcie z upływem lat życia funkcji prawej półkuli mózgu (odpowiedzialnej m.in. za odwagę, planowanie, decyzyjność), z drugiej zaś potencjalnie osiągalne umacnianie się półkuli lewej (odpowiedzialnej m.in. za myślenie analityczne, werbalizm, formę). Analogiczna tendencja, będąca w zasadzie psychologicznym odpowiednikiem przytoczonej wyższej prawidłowości biologicznej, występuje na płaszczyźnie psychologicznej – w sferze umysłowej, gdzie z jednej strony, w miarę starzenia się, odnotowywany jest spadek inteligencji płynnej, stanowiącej główny element tzw. rezerwy poznawczej, a wraz z nim słabnięcie funkcji zarządzających (procesów odpowiedzialnych za hamowanie, elastyczność poznawczą, pamięć roboczą, celowe i skuteczne działanie, sprawność motoryczną) (Jodzio 2012; Kielar-Turska, Kosno 2013; Byczewska-Konieczny 2017), z drugiej zaś możliwe są (choć niewystępujące powszechnie) zmiany progresywne w zakresie inteligencji skrystalizowanej oraz pamięci semantycznej i skojarzeniowej, stanowiących bazę mądrości. Specyfikę mądrości, jako zjawiska będącego niejako ukoronowaniem wielorakich i często przeciwstawnych względem siebie zmian rozwojowych zachodzących w psychice człowieka starzejącego się, dobitnie wyraża sanskrycka sentencja: *Mądrość zaczyna się tam, gdzie kończy się inteligencja.*

MĄDROŚĆ JAKO PRZEJAW DIALEKTYKI PROCESÓW ROZWOJOWYCH W STAROŚCI

Prototypowy model mądrości zakorzeniony jest w tradycji filozoficznej, w tzw. wielkich narracjach czy księgach mądrościowych (np. Biblia, Tora), w poglądach starożytnych myślicieli i mnichów buddyjskich. Na gruncie psychologii mądrość stała się przedmiotem zainteresowania badaczy wraz z przyjęciem teoretycznej perspektywy całożyciowego rozwoju (*life-span development*), uzasadniającej uczynienie obiektem badań także człowieka dorosłego oraz starzejącego się. W myśl klasycznej teorii psychospołecznego rozwoju Erika H. Eriksona (2002), mądrość stanowi cnotę człowieka w pełni dojrzałego, identyfikowaną z najwyższym, integracyjnym stadium rozwoju osobowości, a osiąganą dzięki skutecznemu rozwiązywaniu typowych dla wcześniejszych stadiów zadań i kryzysów rozwojowych. Istotą mądrości, w rozumieniu Eriksona, jest „przekraczanie ograniczeń własnej tożsamości i eliminowanie zaangażowania podmiotu w jej obronę" (s. 140), co oznacza przystosowanie do świata, przy równoczesnym zachowaniu własnej autonomii. Tak rozumiana mądrość przejawia się ostatecznie w odnalezieniu i zaakceptowaniu swojego miejsca w świecie, w harmonijnych relacjach z otoczeniem oraz w poczuciu sensu życia, mimo nie zawsze i nie pod każdym względem pozytywnie ocenianej własnej biografii, a także w pozbawionej lęku konfrontacji z perspektywą zbliżającego się kresu życia. Źródeł inspiracji do zgłębiania problematyki mądrości przez badaczy można się dopatrzyć również w pracach Carla G. Junga (Storr 2000). W psychoanalitycznej teorii rozwoju osobowości, wśród archetypów leżących u podstaw procesu indywiduacji przypadającego na statystyczną drugą połowę życia, Jung wyodrębnił figurę Starego Mędrca jako personifikację *logosu*, przypisując jej funkcję dopełniania całożyciowego rozwoju jednostki. Indywiduacja, najogólniej ujmując, to proces rozwojowy polegający na scalaniu się w harmonijną całość przeciwstawnych stron osobowości, prowadzący do pojawienia się nowych jakościowo struktur. Tę swoistą dialektykę poprzedza wiele etapów, a niezbędnym warunkiem jej zaistnienia jest przezwyciężenie kryzysu połowy życia. U kresu indywiduacji następuje wyłonienie się z nieświadomości archetypów Starego Mędrca oraz Wielkiej Matki. Stary Mędrzec uosabia świat umysłu, wiedzę i wyższy stopień rozumienia problemów,

których rozwiązanie przekracza możliwości racjonalnego umysłu. Wielka Matka z kolei jest uosobieniem świata doznań i przeżyć emocjonalnych, uwrażliwia między innymi na problem cierpienia, nieuchronności losu, przemijania i śmierci (Samuels i in. 1994). Zarówno Jung, jak i Erikson, a także inni badacze (np. Berger 1998) zgodni są jednak co do tego, że nie wszyscy starzejący się ludzie osiągają cnotę mądrości, niektórzy zatrzymują się na wcześniejszych etapach rozwoju albo nawet wręcz cofają się czy ulegają mechanizmom destrukcyjnym.

RODZAJE MĄDROŚCI

Biorąc pod uwagę inspiracje filozoficzne, poglądy zarówno klasyków psychologii, jak i współczesnych badaczy, mądrość zdefiniować można ogólnie jako filozoficzną postawą życiową służącą dobrej jakości życia. Przy czym dobra jakość życia wyraża się w pozytywnych relacjach, w postępowaniu w zgodzie z sobą (ze swoim autentycznym *ja*, kondycją fizyczną i psychiczną, celami oraz możliwościami ich realizacji), w zgodzie ze światem zewnętrznym (z innymi ludźmi, otoczeniem), a także z wyznawanymi nadrzędnymi czy absolutnymi wartościami (moralnymi, religijnymi). Taki sposób postępowania dostarcza człowiekowi nie tylko satysfakcji i radości życia, ale także, czy przede wszystkim, daje poczucie jego głębszego sensu (Straś-Romanowska 2004). Innymi słowy, mądrość to sztuka rozumnego i szlachetnego życia (zob. Seneka 1961). W powyższym, szerokim rozumieniu mądrości rozpoznać można jej trzy, wyodrębnione przez starożytnych myślicieli, oblicza. Są to: mądrość uczona (*episteme*), mądrość praktyczna (*phronesis*) oraz mądrość duchowa, nazywana też mądrością serca (*sophia*) (Atchley 1997; Hryniewicz 2016), mądrością transcendentną (Wink, Helson 1997) czy transpersonalną (Orwoll, Achenbaum 1993). Wszystkie rodzaje mądrości mogą ze sobą współwystępować, stanowiąc synergiczną jedność, nie stanowi to jednak reguły. Bywa nawet, że pozostają ze sobą w sprzeczności, co znajduje odzwierciedlenie w takich znanych powiedzeniach, jak np. *Taki mądry, a taki głupi* czy *Widzę, co dobre, a wybieram, co złe*. Najłatwiej daje się opisać mądrość epistemiczna, uczona czy naukowa. Jest ona w zasadzie równoznaczna z wiedzą teoretyczną, nabytą w procesie celowej edukacji, a wykorzystywaną do przyczynowo-skutkowego

wyjaśniania zdarzeń. Tak rozumianą mądrość przypisuje się zwykle osobom o wysokim poziomie wykształcenia, kompetencji czy kwalifikacji zawodowych.

W pracach współczesnych badaczy z dziedziny psychologii rozwojowej dominuje podejście, które można określić mianem pragmatyczno-społecznego, a które jest najbliższe tradycyjnemu rozumieniu mądrości w kategoriach praktyki życiowej (*phronesis*) – jako swoistego „systemu eksperckiego", wymagającego połączenia wiedzy teoretycznej, opisowej z wiedzą praktyczną, proceduralną, czyli stosowaną (Niemczyński, Olejnik 1993). W podejściu tym eksponuje się wysoko cenioną współcześnie wiedzę ekspercką oraz kompetencje, których zasadniczym kryterium jest efektywność działania w określonej, wąskiej czy specjalistycznej dziedzinie. Psychologów rozwojowych interesuje jednak fachowość nie w jakiejkolwiek wąskiej dziedzinie, lecz w szerokiej i specyficznej, jaką jest całościowo ujmowane życie ludzkie. Stąd mądrość praktyczną definiują oni jako wiedzę ekspercką w dziedzinie „fundamentalnej pragmatyki życia" (Baltes, Smith 1990; Kramer 1990; Sternberg 1998). Tak określana mądrość to umiejętność sprawnego funkcjonowania w całej przestrzeni życiowej i w różnych jej obszarach. Kluczowa jest dla niej umiejętność poprawnego formułowania sądów, podejmowania trafnych decyzji, radzenia sobie ze złożonymi problemami życiowymi, relacjami społecznymi, z zarządzaniem własną energią, emocjami oraz czasem. Zbigniew Pietrasiński (2001) rozpoznaje analogię praktycznej mądrości życiowej do mądrości zawodowej, o której informują obecne na rynku reklamowym nazwy odnoszące się do rozmaitych specjalistycznych aktywności, takich jak eksperckość, fachowość, wysokie kwalifikacje zawodowe, kompetencje decyzyjne, doradztwo (np. w dziedzinie zarządzania finansami), pomoc (np. prawna), poradnictwo (np. rodzinne) itp. Zauważa przy tym interesujące zjawisko, z jakim współcześnie mamy do czynienia, a polegające na tym, że eksponowanie wagi wąskiego, specjalistycznego kształcenia, popularyzowanie wiedzy oraz pragmatycznych procedur rozwiązywania problemów, a także lansowanie roli autorytetów z jednej strony przyczynia się do podnoszenia rangi mądrości praktycznej, z drugiej jednak strony ten rynkowy fakt u przeciętnego człowieka osłabia potrzebę samodzielnego myślenia i zaangażowania w dbanie o własną mądrościową postawę życiową. Na wszelkie potrzeby są dziś bowiem oferowane gotowe, profesjonalne recepty, a sztaby specjalistów ochoczo służą rozwiązywaniu

problemów nie tylko zawodowych, ale i prywatnych, zwalniając potencjalnych odbiorców tych usług z osobistej odpowiedzialności za jakość własnego życia.

Źródła mądrości praktycznej są liczne, a do najważniejszych należą: wiedza oraz doświadczenie, głównie dotyczące ludzkiej kondycji, różnorodnych uwarunkowań działania i rozwoju człowieka, jego możliwości i ograniczeń, powinności życiowych oraz strategii planowania i działania w sytuacjach złożonych, niepewnych, z ograniczonym dostępem do informacji (Niemczyński, Olejnik 1993). Funkcję moderatora procesu współdziałania wymienionych czynników przypisuje się natomiast specyficznym właściwościom systemu poznawczego, takim jak zdolność myślenia relatywistycznego, kontekstualnego i dialektycznego, ujawniającym się w najwyższym stopniu na rozwojowym etapie dorosłości i późnej dorosłości. Ważne znaczenie dla procesu osiągania mądrości praktycznej mają także niektóre cechy osobowości, pozostające w związku z kondycją umysłową, takie jak samoświadomość, dotycząca np. własnych możliwości i ograniczeń, a także skłonność do refleksji i autorefleksji, zdrowy samokrytycyzm oraz samokontrola. Współczesna badaczka problematyki mądrości, Monika Ardelt (2004), zwraca ponadto uwagę na znaczenie takich dyspozycji, jak rozważność, roztropność (ostrożność) czy przezorność w podejmowaniu decyzji oraz elastyczność myślenia i działania. Ważną rolę w formowaniu mądrości jako pragmatyki życia odgrywa zdolność uczenia się na błędach, nie tylko własnych, ale także cudzych. Parafrazując pogląd jednego z klasyków psychologii, Stefana Witwickiego, można powiedzieć, że człowiek mądry to ktoś, kto znając najwięcej głupstw, najmniej ich popełnia. W rejestrze czynników sprzyjających rozwojowi mądrości praktycznej trudno pominąć znaczenie autorytetów, sytuacji umożliwiających bezpośrednie kontakty z osobami, których życie dostarcza wzorów mądrego postępowania, a rozmowy z nimi inspirują do poszukiwania dróg mądrego, dobrego życia. Badacze ujmowanej holistycznie mądrości, jako zjawiska uwarunkowanego wielorako, lecz z wyraźną dominantą funkcji poznawczych, szacują, że po 75. roku życia mądrość ulega ograniczeniu, za przyczyną organicznie uwarunkowanego pogarszania się podstawowych funkcji umysłowych, głównie takich, jak otwartość i elastyczność poznawcza oraz tempo przetwarzania informacji (Baltes i in. 2008; Straś-Romanowska 2011). W świetle powyższych przesłanek intrygujący okazuje się fakt mający znamiona paradoksu, a polegający na

utrzymywaniu mądrości przez niektóre osoby do późnej starości (Goldberg 2005). W zrozumieniu tego fenomenu pomóc może spojrzenie na mądrość jako kategorię obejmującą swoim znaczeniem nie tylko dyspozycje poznawcze w wąskim ich rozumieniu, lecz całe spektrum procesów umysłowych, z intuicyjnymi i uczuciowymi włącznie (Jung 1997; Nosal 2011). Mądrość nabiera wówczas charakteru duchowego.

MĄDROŚĆ DUCHOWA JAKO SZCZEGÓLNA FORMA MĄDROŚCI OSIĄGALNA DLA OSÓB STARSZYCH

Kategoria mądrości duchowej, nazywanej też mądrością serca, symbolizuje prototypową cechę człowieka starego, znaną z przekazów historycznych, literackich i przede wszystkim biblijnych (Chandler 1986; Assmann 1994; Atchley 1997; Bee 2004; Holliday, Hryniewicz 2016). Chociaż ważnymi aspektami mądrości duchowej są, podobnie jak w przypadku mądrości praktycznej, wiedza oraz doświadczenie życiowe, to jednak nie tylko one określają jej istotę. Kluczową rolę w tym przypadku odgrywa aspekt kontemplatywny, metafizyczny oraz moralny, powiązany ze sferą uczuciowości. Tak więc mądrość duchowa jest niejako efektem harmonijnego połączenia rozumu, uczuć i sumienia. Ks. Wacław Hryniewicz w książce zatytułowanej *Mądrość serca. 18 wywiadów o nadziei i miłosierdziu* (2016) przywołuje obecne w literaturze psychologicznej (choć niecieszące się dużą popularnością) pojęcie inteligencji duchowej (*spiritual intelligence*) oraz pokrewne pojęcie inteligencji serca (*cordial intelligence*), podkreślając, że inteligencja duchowa „łączy w sobie inteligencję racjonalną i emocjonalną" (s. 17)[2]. Dzięki jedności umysłu i serca, będącego symbolem uczuć, człowiek może doświadczać wartości absolutnych: prawdy, dobra i piękna, oraz ogarniać swoim umysłem całość istnienia. Ks. Hryniewicz uważa, że „harmonijna synteza największych duchowych uzdolnień człowieka, jakimi są umysł i serce", stanowi

[2] Zjawisko synchronizacji procesów umysłowych i emocjonalnych wraz z działaniem, jako typowe dla okresu dorosłości, opisane zostało przez psychologów w ramach teorii rozwoju człowieka w ciągu życia (np. Labouvie-Vief 1990). Być może na etapie starzenia się mamy do czynienia ze swoistą dekompozycją pierwotnego, charakterystycznego dla jednostki, typu umysłu, ze swoistym „beztypiem" (termin Nosala), co w świetle teorii typów umysłu (zob. Nosal 2011) zdaje się mało prawdopodobne, lecz w świetle wiedzy o dynamice zmian rozwojowych w ciągu życia niewykluczone i warte zgłębiania.

także warunek zdrowej religijności. Przywołuje tradycję biblijną, pielęgnowaną zwłaszcza we wschodnim chrześcijaństwie, gdzie mowa jest o „sercu inteligentnym i poznaniu serdecznym" (s. 18)[3]. Ogólnie mądrość duchową określić można jako filozoficzną postawę życiową, polegającą na całościowym ustosunkowaniu się do świata oraz do własnej osoby, obejmującym wszystkie wymiary życia w perspektywie zarówno przeszłościowej, jak i przyszłościowej, także – co istotne – w perspektywie transcendentnej; głębokie rozumienie drogi swojego życia, jej akceptację i podążanie nią z głębokim poczuciem sensu (por. Kramer 1990; Orwoll, Achenbaum 1993; Wink, Helson 1997). Ważną okolicznością sprzyjającą krystalizowaniu się mądrości na etapie późnej dorosłości jest charakterystyczny dla tego okresu proces gerotranscendencji (Thorstam 1999; Steuden 2011). Jego istota polega na otwieraniu się podmiotu na rzeczywistość pozamaterialną i pozaracjonalną, to zaś pomaga rozpoznawać zdarzenia życiowe oraz ich sens, trudny do zaakceptowania przez ograniczony do rozumowej racjonalności umysł, w nowym kontekście znaczeniowym. Możliwe się to staje wskutek powiększania się z wiekiem przestrzeni wolności wewnętrznej, uwalniania się od osobistego, angażującego własne *ja* i oceniającego punktu widzenia. Dzięki temu relacje człowieka ze światem nabierają charakteru pozapodmiotowego (*nonpersonal*), transpersonalnego (*transpersonal*), co sprzyja odkrywaniu nadrzędnego sensu życia (nadsensu, wg V. Frankla). Mądrość duchowa, jako rozumienie sensu zdarzeń w perspektywie transcendentnej, najwyraźniej ujawnia się w sytuacjach trudnych, niepewnych, wieloznacznych, wymagających nie tylko rozeznania problemu, lecz także wczucia się w jego kontekst, wglądu w całość sytuacji, w jej ukryty, niedostępny racjonalnemu rozumowi porządek. Jako taka, mądrość duchowa jest atrybutem całej, szeroko pojmowanej osobowości, przejawem osiągnięcia najwyższego poziomu rozwoju *ego,* niejako jego zwieńczeniem, co bynajmniej nie oznacza, że starość sama w sobie gwarantuje osiągnięcie mądrości (Sinnot 1994; Atchley 1997; Wink, Helson 1997). Osoby mądre duchowo cechuje zdolność dystansowania się wobec zdarzeń, zwłaszcza takich, na które nie ma się bezpośredniego wpływu (postawa *let be*), afirmujące, nieoceniające nastawienie do ludzi oraz do własnej osoby, gotowość do

[3] Podobnie specyfikę mądrości duchowej, jako synergicznego połączenia rozumu i uczuć, charakteryzuje Paweł Śpiewak w felietonie pt. „Serce i Tora" (2016, s. 18), przywołując sformułowanie portugalskiego pisarza Fernanda Pessoi: „czujący rozum i myślące serce".

samoograniczeń, zwłaszcza podejmowanych w imię wartości wyższych, siła woli, a ponadto umiejętność rozstrzygania dylematów moralnych oraz moc znoszenia przeciwności losu, przy zachowaniu psychicznej równowagi. Osoby mądre duchowo z łatwością rozróżniają dobro od zła, sprawy ważne od nieważnych, doczesne od wiecznych, a w sytuacjach ekstremalnie trudnych czy granicznych potrafią egzystować niejako poza cierpieniem. W ich codzienność wpisane jest praktykowanie cnót: prawości, pokory, cierpliwości itp., co sprzyja osiąganiu harmonii z otaczającym światem oraz z samym sobą. Podsumowując charakterystykę fenomenu mądrości duchowej, uznać można aktualność poglądu starożytnych filozofów (Platona, stoików i epikurejczyków), w myśl którego sednem mądrości jest postrzeganie życia przede wszystkim jako drogi uszlachetniania duszy, a dobra jako najważniejszego celu życiowego (Seneka 1961).

Mimo licznych podobieństw zachodzących między opisanymi wyżej kategoriami mądrości: praktycznej oraz duchowej, zwłaszcza tych, które dotyczą warunków ich rozwoju, różnice między nimi są wyraźne i znaczące. Charakterystyczne dla mądrości praktycznej jest zorientowanie na świat doczesny, w tym na jego aspekty materialne, na pragmatykę życia, na problemy związane z codzienną aktywnością i strategiami rozwiązywania ich w sposób racjonalny, skuteczny, mający służyć poczuciu bezpieczeństwa, satysfakcji czy zadowolenia. Tymczasem dla mądrości duchowej specyficzne jest ukierunkowanie uwagi w większym stopniu na rzeczywistość pozamaterialną, transcendentną i w niej poszukiwanie źródeł sensu. Rozwój mądrości duchowej wymaga dodatkowych, poza wiedzą i doświadczeniem, warunków. Dlatego krystalizowanie się mądrości duchowej nie jest wykluczone również na wcześniejszych etapach życia jednostki, jednak starość dostarcza specyficznych warunków, które mogą sprzyjać kształtowaniu się tego rodzaju postawy czy cnoty.

CZYNNIKI SPRZYJAJĄCE KRYSTALZOWANIU SIĘ MĄDROŚCI DUCHOWEJ

Wiedza oraz doświadczenie, wśród nich kontakty z mądrymi opiekunami, wychowawcami czy mentorami, bez wątpienia stanowią ważny kapitał mądrościowej postawy życiowej, jednak są to czynniki nie-

specyficzne i niewystarczające do rozwoju mądrości duchowej. Odgrywają one większą rolę w rozwoju mądrości praktycznej, społecznej. Dla mądrości duchowej dodatkowo ważne są pewne predyspozycje osobowe oraz szczególnego rodzaju doświadczenia życiowe. Jako wiodącą predyspozycję uznać należy refleksyjne usposobienie, które skłania do stawiania pytań egzystencjalnych dotyczących sensu życia w obliczu tymczasowości istnienia, przemijania, perspektywy śmierci itp. Istotna jest ponadto wrażliwość aksjologiczna, usposabiająca do przeżywania i realizowania wartości absolutnych. Sporą moc inspirującą do egzystencjalnej refleksji i kształtowania mądrościowej postawy życiowej mają doświadczenia związane z utratą dóbr, względnością ocen, z ograniczeniami racjonalnego rozumu i niemożliwością sprawowania pełnej kontroli nad własnym życiem. Szczególną rolę mogą też odgrywać doświadczenia losowe, zwłaszcza doświadczenia o charakterze granicznym, na przykład niezawinione cierpienie, stawiające człowieka bezpośrednio w obliczu niedających się pojąć rozumowo zdarzeń czy wręcz mające znamiona absurdu. Na etapie starzenia się istotne znaczenie dla rozwoju mądrości duchowej ma rozwinięta już we wcześniejszych stadiach rozwojowych preferencja poznawcza oparta na myśleniu kontekstualno-dialektycznym, odpowiadającym za synchronizowanie wszystkich funkcji umysłowych, w następstwie czego następuje poszerzanie się świadomości i osiąganie coraz wyższych jej poziomów (Labouvie-Vief i in. 1989; Sinnot 1994; Pascual-Leone 1990). Dodatkowym, niespecyficznym czynnikiem, który może sprzyjać krystalizowaniu się mądrości duchowej u człowieka starszego, jest spadek energii życiowej i uwolnienie się od namiętności. Pozytywne znaczenie przypisuje się także prostemu, stabilnemu stylowi życia, który swoim rytmem nadaje codziennym czynnościom charakter rytualny i tym samym sprzyja praktykowaniu kontemplacji i medytacji, dostrzeganiu spraw we właściwych proporcjach i odkrywaniu w nich głębszego, niekiedy całkiem nowego sensu (Atchley 1997). W procesie krystalizowania się mądrości duchowej często pośredniczy pozbawione uczucia żalu wycofanie się z aktywnego stylu życia i uniezależnienie się od nadmiaru bodźców, wrażeń, czy potoku napływających z otoczenia informacji[4]. Następstwem ograniczenia zewnętrznej aktywności bywa

[4] Powyższy pogląd może się wydawać kontrowersyjny, pozostaje bowiem w opozycji do popularnego w obecnych czasach przekonania o pozytywnym wpływie aktywności na poczucie jakości życia człowieka, także starszego. Wpływ ten jest niewątpliwy, niemniej ma on również swoje

wyciszenie umysłu, pogłębione przeżywanie i rozumienie zdarzeń oraz ich przewartościowywanie, dokonywane w całożyciowej perspektywie, w obliczu przemijalności i nieuchronnej skończoności (Atchley 1997; Straś-Romanowska, 2007).

CZYNNIKI UTRUDNAJĄCE PROCES KRYSTALZOWANIA SIĘ MĄDROŚCI

Wśród czynników ograniczających osiąganie mądrości, zarówno praktycznej, jak i duchowej, na jedno z pierwszych miejsc wysuwa się zaległość rozwojowa w postaci nierozwiązanych zadań, typowych dla wcześniejszych okresów życia, i związana z tym faktem, choć nie zawsze uświadomiona, frustracja, ponadto brak poczucia odnalezienia się w świecie i „bycia na swoim miejscu". Konsekwencją braku poczucia spełnienia zaś jest wzmożony egocentryzm, koncentrowanie się na problemach doraźnych i zastępczych, uparte, choć często bezskuteczne poszukiwanie sensu w działaniach ukierunkowanych na wzmacnianie poczucia własnej wartości, zaspokajanie wyłącznie potrzeb hedonistycznych czy pragmatycznych. Sprzyjają temu ukształtowane wcześniej dysfunkcjonalne schematy poznawcze albo mechanizmy obronne, takie jak na przykład mechanizm projekcji, skłaniający jednostkę do poszukiwania winy za własne błędy i niepowodzenia u innych, generujący negatywne uczucia i zachowania w postaci wrogości do świata, zgorzknienia, narzekania itp. W skrajnym przypadku do czynienia mamy z sapientyzmem (następstwem inflacji *ego* wg Junga), tj. ze stanem rzeczy, który stanowi przeciwieństwo mądrości, przy równoczesnym subiektywnym przekonaniu o jej posiadaniu, co przejawia się w mentorstwie, manifestowaniu poczucia wyższości, braku pokory, pysze, przemądrzałości, roszczeniowości. Pomocną strategią w radzeniu sobie z nierozwiązanymi problemami życiowymi i unikaniu konfrontacji z nimi jest wzmożona aktywność zewnętrzna (nadaktywność, aktywizm). Skuteczność

ograniczenia. Dotyczą one przede wszystkim rodzaju i zakresu aktywności. Najogólniej, aktywność może sprzyjać poczuciu dobrej jakości życia, jeśli pozostaje w zgodzie z predyspozycjami jednostki i daje nie tylko doraźną przyjemność, ale też poczucie sensu. W przeciwnym razie, gdy aktywność podejmowana jest wbrew sobie, a przy tym nadmierna, może wręcz osłabiać zarówno kondycję duchową, jak i subiektywną jakość życia.

tej metody bywa co prawda spora, jednak ma ona swoje ograniczenia, a głównym jest tymczasowość. Kończy się w momencie zawieszenia aktywności, co nie zawsze następuje z własnej woli, a z przyczyn losowych (np. choroby, wyczerpania szeroko rozumianych zasobów fizycznych i psychicznych). Poza tym, przy znacznym deficycie refleksji, nadmierna aktywność pozbawia niekiedy jednostkę samokontroli i naraża na łatwowierność, naiwność, nawet na podejmowanie działań autodestrukcyjnych (np. wcale nierzadkie u seniorów nadużywanie alkoholu). Naśladowanie młodych, upodabnianie się do nich w sposobie bycia czy wyglądzie w celu zaspokojenia swojej próżności to metody przeciwskuteczne, narażające starszą osobę na śmieszność i wręcz zaprzeczające potocznemu poglądowi na temat mądrości jako atrybucie starości. Jednakże bierność i całkowicie wycofany styl życia również nie służą krystalizowaniu się mądrości, zarówno praktycznej, jak i duchowej. Tego rodzaju styl pozbawia jednostkę interakcji z innymi, inspiracji do refleksji i motywacji do ewentualnego podjęcia konstruktywnych działań, które mogłyby pomóc w nadrobieniu rozwojowych zaległości, „załatwieniu niezałatwionych spraw", co stanowi ważny element poczucia spełnienia i tym samym dobrej jakości życia w okresie późnej dorosłości. Poza tym związana z wycofanym stylem życia samotność czy odosobnienie jest okolicznością przyczyniającą się niekiedy do usztywniania poglądów, postaw czy strategii myślenia, co ostatecznie zamyka jednostkę w świecie dotychczasowych, nie zawsze pozytywnych przekonań i nie pozwala dostrzec innych jego wymiarów. Nie stanowi to jednak reguły, są bowiem osoby starsze, które w samotności czują się dobrze, są poznawczo otwarte i twórcze. Należą one jednak do stosunkowo nielicznej grupy seniorów wyróżniających się specyficznymi właściwościami umysłowymi i osobowościowymi, takimi między innymi jak wysoka inteligencja oraz introwertyzm. Wspomnieć należy również, że nadmierna refleksyjność, mająca charakter analityczny i spekulatywny, przesadne koncentrowanie się na problemach, dla których trudno znaleźć satysfakcjonujące odpowiedzi, mnożenie wątpliwości i dylematów, prowadzić może do negatywnych czy niepożądanych konsekwencji, na przykład w postaci zakwestionowania dotychczasowych, mających sensotwórczą moc poglądów (np. religijnych), burząc dotychczasowy obraz świata, wprowadzając w życie człowieka chaos, poczucie bezsensu i obniżając nastrój w kierunku depresji. Dodatkowym, niespecyficznym

czynnikiem osłabiającym kondycję umysłową i duchową człowieka w późnej dorosłości jest dość typowe dla tego okresu doświadczanie chronicznego stresu. Polega ono na bezprzyczynowym odczuwaniu niepokoju podczas codziennych, nawet banalnych czynności, na wzmożonej lękliwości w obliczu wszelkich zadań czy wyobrażonych powinności. Ze stresem epizodycznym czy sytuacyjnym osoby starsze radzą sobie na ogół nieźle, stosując strategię unikania stresogennych sytuacji, stres chroniczny natomiast, mimo stosunkowo niskiego natężenia, towarzysząc jednak człowiekowi stale, osłabia jego kondycję, także umysłową. Ponadto chroniczny stres w znacznej mierze odpowiada za nieintencjonalne, przypadkowe powroty do przeszłości, przywoływanie dawnych, nie zawsze miłych wspomnień, za aktualizację starych schematów myślenia i zachowania się, osłabia skuteczność nabywania nowej wiedzy i nowych, pożądanych strategii działania. Tu ujawnia się waga nabytych za młodu dobrych doświadczeń i umiejętności. Im jest ich więcej, tym cenniejszy stanowią kapitał, który może się okazać przydatny w starości. Warto też zauważyć kulturowe czynniki, które w obecnych czasach dodatkowo utrudniają osiąganie mądrości i pielęgnowanie jej w okresie starzenia się. Są to, między innymi, kult hedonizmu i materializmu odwracający uwagę od wartości wyższych, sensotwórczych i koncentrujący ją na dobrach doczesnych, tymczasowych, na tym, co zewnętrzne, widoczne i związane bardziej z ulotną przyjemnością niż z trwałym poczuciem sensowności. Współczesna kultura, za pośrednictwem ekspansywnych i wszechobecnych mediów, wręcz bombarduje człowieka ogromem informacji, niemal w błyskawicznym tempie zmieniających się i przez to stwarzających mentalny chaos, w konsekwencji odwracając uwagę (zresztą nie tylko człowieka starszego) od spraw istotnych i dostarczając łatwych recept na doraźne rozwiązanie wszelkich problemów. Nadmiar bodźców oraz zmienność otaczającego świata nie ułatwiają budowania jasnej, spójnej i dającej poczucie sensu postawy życiowej, co nie oznacza, że aktywność tę całkowicie uniemożliwiają. Podejmują ją jednak tylko osoby zdeterminowane, o silnej woli, od młodości zaprawiane w pokonywaniu przeciwności poprzez poszukiwanie strategii mądrego, sensownego życia nie tylko w świecie materialnym, lecz także poza jego modelowymi granicami. U kresu życia człowieka troska o mądrą postawę życiową zanika w związku z charakterystycznym dla tego okresu znacznym osłabieniem i wyczerpaniem kondycji

umysłowej, a wraz z tym z zamykaniem się na świat zewnętrzny. Centralne miejsce zaczyna wówczas przejmować problem śmierci i umierania.

ZAKOŃCZENIE

Przedstawiona charakterystyka wyróżnionych typów mądrości nie prowadzi do prostej, choćby tylko hipotetycznej odpowiedzi na pytanie, czy mądrość rzeczywiście stanowi atrybut starości. Dostarcza jedynie przesłanek w pewnym sensie usprawiedliwiających trudność sformułowania jednoznacznej odpowiedzi i wskazuje na warunki sprzyjające krystalizowaniu się mądrości, zwłaszcza tej, która określona została mianem mądrości duchowej, oraz na warunki przeciwstawne, ograniczające czy utrudniające ten proces. Spośród obu typów mądrości: praktycznej i duchowej, u człowieka starszego ta pierwsza w większym stopniu narażona jest na ograniczenia – przede wszystkim za przyczyną naturalnych, biologicznie ugruntowanych procesów inwolucyjnych, a także ze względu na zachodzące współcześnie w galopującym tempie przeobrażenia cywilizacyjne, które wymuszają nieustanną readaptację, utrudniają orientację w świecie, pochłaniając i tak malejące z wiekiem zasoby energetyczne oraz umysłowe, często generując w zamian poczucie bezsilności, beznadziei i bezsensu. Mądrość duchowa, paradoksalnie z tych samych przyczyn, ma szanse się utrzymywać do późnej starości. Mniejszy bowiem jest w niej udział rozumowej racjonalności, a większy intuicji, uczuciowości i osobowości. Pomocne ponadto jest słabnące z wiekiem zainteresowanie światem materialnym, przy równoczesnej reorientacji w kierunku rzeczywistości pozazmysłowej, transcendentnej.

BIBLIOGRAFIA

Ardelt M. (2004). Wisdom as Expert Knowledge System: A critical Review of a Contemporary Operationalization of an Ancient Concept. *Human Development,* 47, 257–285.

Assmann A. (1994). Wholesome knowledge; concepts of wisdom in a historical and cross- cultural perspective [w:] D.L. Featherman, R.M. Lerner, M. Perlmutter (red.), *Life- span development and behavior*, 12, 188–224. Hillsadale, NJ: Eribaum.

Atchley R.C. (1997). Everyday mysticism: spiritual development in late adulthood. *Journal of Adult Development,* 4, 123–134.

Baltes P.B., Gluck J., Kunzmann U. (2008). Mądrość. Jej struktura i funkcje w kierowaniu pomyślnym rozwoju w okresie całego życia (tłum. M. Szuster) [w:] J. Czapiński (red.), *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka*, 117–146. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Baltes P.B., Smith J. (1990). The Psychology of Wisdom and its Ontogenesis [w:] R.J. Sternberg (red.), *Wisdom. Its Nature, Origins and Development*, 87–120. New York: University Press.

Bee H. (2004). *Psychologia rozwoju człowieka* (tłum. A. Wojciechowski). Poznań: Wydawnictwo Zysk i S-ka.

Berger K.S. (1998). *The developing person through the life span.* New York: Worth Publisher Inc.

Byczewska-Konieczny K. (2017). *Jak starzeje się umysł? O funkcjonowaniu poznawczym osób starszych i jego zróżnicowaniu indywidualnym.* Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.

Erikson E.H. (2002). *Dopełniony cykl życia* (tłum. A. Gomola). Poznań: Dom Wydawniczy REBIS.

Goldberg D. (2005). *Jak umysł rośnie w siłę gdy mózg się starzeje* (tłum. M. Guzowska). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Holliday S.G., Chandler H.J. (1986). *Wisdom: Explorations in adult competence.* Basel: Kargel.

Hryniewicz W. (2016). *Mądrość serca. Rozmowy o nadziei i miłosierdziu.* Kraków: Wydawnictwo WAM.

Jacobi J. (1993). *Psychologia C.G. Junga*. Warszawa: Wydawnictwo Wodnika.

Jodzio K. (2012). Neuropsychologia jesieni życia. *Psychologia Rozwojowa*, 17(1), 85–98.

Jung C.G. (1997). *Typy psychologiczne* (tłum . R. Reszke). Warszawa: Wrota-KR.

Kielar-Turska M., Kosno M. (2013). Natura, mechanizmy neurofizjologiczne i zmiany rozwojowe funkcji zarządzających. *Psychologia Rozwojowa*, 1(2), 35–47.

Kramer D.A. (1990). Conceptualizing wisdom. The primacy of affect-cognition relations [w:] R.J. Sternberg (red.), *Wisdom. Its Nature, Origins, and Development*, 279–313. New York: Cambridge University Press.

Labouvie-Vief G. (1990). Wisdom as integrated thougth: historical and developmental perspectives [w:] Sternberg R.J. (red.), *Wisdom. Its Nature, Origins and Development*, 52–83. New York: Cambridge University Press.

Labouvie-Vief G., DeVoe M., Bulka D. (1989). Speaking about feelings: Conceptions of emotion across the life span. *Psychology and Aging*, 4(4), 425-437.

Miluska J. (2008). *Obrazy społeczne grup narażonych na dyskryminację. Uwarunkowania społeczno-demograficzne i psychologiczne.* Poznań: Wydawnictwo Naukowe UAM.

Niemczyński A., Olejnik M. (1993). Związek mądrości z wiekiem – co i jak się w niej zmienia. *Kwartalnik Polskiej Psychologii Rozwojowej*, 2, 30–48.

Nosal C.S. (2011). Interakcja inteligencji i intuicji: Nowa teoria funkcjonowania umysłu. *Czasopismo Psychologiczne,* 17(2), 207–218.

Orwoll L., Achenbaum W.A. (1993). Gender and the development of wisdom. *Human Development*, 36, 274–296.

Pascual-Leone J. (1990). Reflection on life-span intelligence, consciousness, and ego development [w:] C.N. Alexander, E. Langer (red.), *Higher stages of human development*, 258–285. New York, Oxford University Press.

Pietrasiński Z. (2001). *Mądrość czyli świetne wyposażenie umysłu*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe SCHOLAR.

Samuels A., Shorter B., Plaut F. (1994). *Krytyczny słownik analizy Jungowskiej.* Warszawa: Oficyna Wydawnicza Unus, s. 220.

Seneka L.A. (1961). *Listy moralne do Lucyliusza* (tłum. W. Kornatowski). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Sinnott J.D. (*1994*). Development and yearning: Cognitive aspects of spiritual development. *Journal of Adult Development*, 1, 91–99.

Sternberg R.J. (1998). A Balance Theory of Wisdom. *Review of General Psychology*, 2, 347–365.

Steuden S. (2011). *Psychologia starzenia się i starości.* Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Storr A. (2000). *Jung.* Warszawa: Wydawnictwo Prószyński i S-ka.

Straś-Romanowska M. (2001). Mądrość człowieka starszego – nawiązanie do teorii C.G. Junga [w:] R. Saciuk (red.), *Psyche w sidłach iluzji*, 51–61. Wrocław: Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego,.

Straś-Romanowska M. (2004). Podmiotowość człowieka w badaniach narracyjnych. W: E. Dryll, A. Cierpka (red.), *Narracja. Koncepcje i badania psychologiczne*, 21–38. Warszawa: Wydawnictwo Instytutu Psychologii PAN.

Straś-Romanowska M. (2005). Jakość życia w świetle założeń psychologii zorientowanej na osobę. *Kolokwia Psychologiczne*, 13, 261–274.

Straś-Romanowska M. (2007). O mądrości, która dojrzewa w ciszy. *Tematy z Szewskiej. Cisza/Silence,* 1, 111–116.

Straś-Romanowska M. (2011). Późna dorosłość [w:] J. Trempała (red.), *Psychologia rozwoju człowieka*, 326–351. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Stuart-Hamilton (2006). *Psychologia starzenia się* (tłum. A. Błachnio). Poznań: Wydawnictwo Zysk i S-ka.

Śpiewak P. (2016). Serce i Tora. *Tygodnik Powszechny*, 49, s.18.

Thorstam L. (1999). Gerotanscndence – a theory about maturing in old age. *Journal of Aging and Identity*, I, 37–50.

Wink P., Helson R. (1997). Practical and transcendent wisdom. Their nature and some longitudinal findings. *Journal of Adult Development*, 1, 1–15.

Henryk Olszewski

Instytut Psychologii, Uniwersytet Gdański
Institute of Psychology, University of Gdańsk
e-mail: h.olszewski@wp.pl

DYSADAPTACJA W STAROŚCI JAKO FORMA SŁABOŚCI UMYSŁU

DISADAPTATION IN OLD AGE AS A FORM OF WEAKNESS OF THE MIND

Abstract

The work considers the variant of behavior of seniors, which is characterized by senility and non-rationality commonly associated with senile foolishness, and which is related to the lack of adaptive, expected and socially desirable actions. Disadaptation behaviors are associated by the environment with the inability to use the experience gained in life, whatever it may be. Such behaviors do not reflect any of the forms of human wisdom, both pragmatic, as well as rational and spiritually oriented, with the focus on order and peace. They become a form of irrationality which is critically assessed by the environment that describes it using all kinds of negative characteristics, such as the so-called old age malice, selfishness, demanding attitude, or suspicion. At the same time, people from the environment do not see the wisdom of the old people who want to prevent the effects of involuntary changes.

The three types of inadequacy in the life at an old age (anticipation, confrontation, adaptation), in relation to the mental sphere, are not a testimony of life wisdom and are associated with the weakness of the mind of the elderly people. Thus, successful aging is contrasted with poor adaptation, which becomes an interpretation of the conclusion that it is likely to meet a wise old person, but

the problems they face make them deprived of that wisdom, as they are unable to adjust to old age.

Keywords: old age, wisdom of the elderly, adaptation to old age, disadaptive behavior, balance of profits and losses
Słowa kluczowe: starość, mądrość starszych ludzi, adaptacja do starości, zachowania dysadaptacyjne, bilans zysków i strat

Problematyka mądrości zyskała w badaniach i opiniach społecznych określone atrybucje, do których na pierwszym miejscu zaliczyć należy związek mądrości z wiekiem dojrzałym i starszym. Wprawdzie w rodzimej kulturze dominuje etykieta starca-głupca, nie zaś starca-mędrca, to jednak wszelkie próby definiowania tego pojęcia odwołują się do zebranego doświadczenia życiowego.

Dojrzała forma mądrości, nacechowana aksjologicznie, jest formą rozwojową poprzedzoną mądrością skutecznego radzenia sobie w życiu, przewidywania zagrożeń, wyboru satysfakcjonujących rozwiązań, pragmatycznej racjonalności. Wymiar aksjologiczny nadaje wymienionym wyżej zachowaniom znaczący walor wartościujący, transcendentalny, pozwala zamienić walkę w adaptacyjne godzenie się z nieprzewidywalnym przeznaczeniem, w imię zgody na ład i spokój (Straś-Romanowska 2006, 2012). Taka forma mądrości przypisywana jest wiekowi sędziwemu, takiej formy brakuje w latach wcześniejszych, co trafnie oddaje sentencja: *oby rozum był przy młodości*. Obydwie formy mądrości poprzedzone są etapem rozwojowym wypełnionym stereotypami, jako konstruktami myślowymi pozbawionymi podłoża doświadczeniowego (Tłokiński 1986).

W niniejszej pracy rozważany jest wariant zachowań seniorów, który cechuje się starczą nieracjonalnością, wiązaną przez otoczenie ze starczą głupotą, a która sprowadza się do braku działań adaptacyjnych, oczekiwanych i pożądanych społecznie. Na szczęście nie jest to wariant powszechny, dotyczy tylko pewnej liczbowo grupy populacji seniorów i również na szczęście nie musi być przypisany tym ludziom na stałe, o czym świadczą sukcesy rozmaitych programów dla seniorów (por. Krawczyński i in.1997; Krawczyński, Olszewski 2000; Krawczyński i in. 2000).

Psychospołeczne teorie starające się wyjaśnić wszelkie zmiany w zachowaniu człowieka w wieku starszym oceniają je w kategoriach adaptacji

do starości. Do najpopularniejszych należą: teoria aktywności (*activity theory*), teoria wycofania się (*disengagement theory*) oraz teoria stresu starości (*age-stress theory*) (Straś-Romanowska 2000). Teorie te proponują skuteczne działania adaptacyjne jako reakcje na prawdopodobne straty będące dokuczliwościami tego właśnie okresu życia. Działania te jako reakcje na trudności życiowe i związane z nimi problemy, kryzysy, konflikty nabierają charakteru obronnego. Sytuacja trudna (stres psychologiczny) występuje wtedy, gdy dochodzi do niezgodności między zadaniami, potrzebami człowieka a prawdopodobnymi możliwościami ich zaspokojenia (Tomaszewski 1984; Olszewski 2003)[1].

Robert Havighurst w swojej teorii zadań rozwojowych głosi, że każdy człowiek, przechodząc przez kolejne stadia rozwojowe, rozwiązuje problemy typowe dla danego okresu życia. Zadania te wynikają z presji czynników wewnątrzbiologicznych, psychologicznych i społeczno-kulturowych. Pomyślne rozwiązane problemów prowadzi do poczucia szczęścia i do powodzenia w rozwiązaniu zadań późniejszych, zaś niewypełnienie zadań skutkuje brakiem szczęścia, społeczną dezaprobatą i trudnościami w rozwiązaniu zadań późniejszych. Te zadania to: przystosowanie do spadku sił, do emerytury i mniejszych dochodów, pogodzenie się ze śmiercią współmałżonka, utrzymywanie kontaktów towarzyskich z rówolatkami, przyjmowanie i dostosowanie do zmiennych ról społecznych i urządzenie w sposób dogodny fizycznych warunków bytu (Trempała 2000). Niewypełnienie wcześniejszych ważnych zadań rozwojowych w przeszłości skutkuje w starości frustracją, nerwicą egzystencjalną oraz depresją. Człowiek koncentruje się wtedy na negatywnych aspektach starości, dokonując negatywnego bilansu całego życia, co może przysłonić takie wartości, jak mądrość życiowa, dojrzałość duchowa czy cenne całożyciowe doświadczenia. Dlatego można stwierdzić, że okres starości jest odzwierciedleniem wcześniejszego życia, jest jego wypadkową (Zawadzka, Stalmach 2015: 299).

Adaptacja w okresie starości to umiejętność dostosowania się do tego okresu własnego życia, w którym dochodzi do kumulacji strat – zaczynają one dominować nad zyskami. Należą do nich między innymi: pogorszenie zdrowia, sprawności i atrakcyjności fizycznej, utrata pozycji zawodowej,

[1] W pracy rozwinięto koncepcyjnie stanowisko badawcze ukazane we wcześniejszej monografii (por. Olszewski 2003).

pogorszenie sytuacji finansowej i prestiżu, ubożenie kontaktów towarzyskich, zawodowych i rodzinnych, gdy dorosłe dzieci opuszczają dom, kurczenie się perspektywy przyszłościowej i możliwości dalekiej realizacji planów oraz bardzo często utrata społecznej tożsamości z powodu nienadążania za zmianami technologicznymi i społeczno-kulturowymi.

Doświadczane trudności adaptacyjne powodują reagowanie na stres starzenia się zachowaniem typu: „góra–dół", co oznacza, że senior uczy się nowego zachowania („góra"), ale szybko powraca do starego schematu („dół"). W ostateczności, wskutek ciągłego doświadczania trudności i związanego z nimi stresu człowiek wraca do schematu występującego w okresie wczesnego dzieciństwa, w którym najbardziej istotna była potrzeba dobrostanu fizjologicznego, łagodna stymulacja i poczucie bezpieczeństwa. Szczególnie poczucie bezpieczeństwa jest bardzo ważnym czynnikiem pomagającym w radzeniu sobie z nieuchronnością starzenia i jego problemami, sprzyjając szansom dalszego rozwoju starzejącego się człowieka (Łój 2001; Straś-Romanowska 2011).

Dysadaptacja w starości może być spowodowana niepodjęciem ostatniego zadania rozwojowego, jakim jest przygotowanie się na śmierć. Prowadzić to może do izolowania się, niechęci do ludzi i samego siebie, apatii, wrogości do świata, nasilenia lęku i poczucia winy (Bromley 1969, za: Straś-Romanowska 2011). Tym, co w dużej mierze decyduje o adaptacji do starości, jest stan zdrowia i sytuacja materialna, poziom sprawności umysłowej, cechy osobowości, aktywność w przeszłości oraz postawy, które kształtowały się w młodości (Straś-Romanowska 2011).

Wyróżnić można pięć postaw obserwowanych w starości. Trzy pierwsze są stylami przystosowawczymi, zaś dwa kolejne to style nieprzystosowane. 1. Postawa „konstruktywna" cechuje osoby niezależne i odczuwające satysfakcję z życia. 2. Postawa „zależności" występuje u osób biernych i zależnych od otoczenia. 3. Postawa „obronna" dotyczy osób, które zagłuszają myśli o starości wzmożoną aktywnością, są samowystarczalne i mało refleksyjne. 4. Postawa „wrogości do otoczenia" to osoby podejrzliwe, gniewne i agresywne, to osoby przypisujące otoczeniu a szczególnie osobom młodym winy za własne niepowodzenia, boją się starości i śmierci. 5. Postawa „wrogości do siebie" występuje u osób niezadowolonych z własnego życia, rozgoryczonych, niechcących i niepotrafiących walczyć o swoje szczęście. To osoby samotne, depresyjne, kierujące wrogość

i agresję do samych siebie (Reichard i in. 1992; Straś-Romanowska 2011; Zawadzka, Stalmach 2015).

Proces starzenia się pojedynczego człowieka składa się z szeregu sukcesów i niepowodzeń, które cechuje subiektywna ocena podmiotu. Ocena własnego dokonania w kategorii sukcesu dla innego człowieka może być klęską. Ciekawe jest, że człowiek, dążąc do sukcesu, opisuje siebie poprzez stosowanie kryteriów niepowodzeń. Ale z perspektywy własnego rozwoju to właśnie niepowodzeniom przypisuje się rolę motywującą, inicjującą konstruktywne przemiany, które skłaniają do działania i zmieniania siebie. Jeśli przyjmiemy, że konflikty w ludzkim życiu są nieuniknione, to należałoby rozważyć ich konstruktywne i destrukcyjne funkcje. Konflikty destrukcyjne to te, które nie zostały ujawnione, nazwane i rozwiązane. Właśnie ujawnienie, nazwanie i rozwiązywanie konfliktów polepsza stosunki międzyludzkie. Zdaniem Zbigniewa Zaborowskiego (2001) w tym celu niezbędny jest rozwój sfery poznawczej i samoświadomości.

Mechanizm poznawczy zawiera analityczną lub kategorialną formę oceny i postrzegania ludzi. Samoświadomość analityczna (uspołeczniona) i refleksyjna (abstrakcyjna) pozwalają na przetwarzanie informacji w sposób analityczny, zaś kategorialne przetwarzanie wiązałoby się ze samoświadomością indywidualną (emocjonalną, egocentryczną) i obronną (lękową). Dlatego samoświadomość refleksyjna i analityczna są formą dojrzałej samoświadomości (Zaborowski 2001). Rozwój samoświadomości zależy od wczesnej socjalizacji a dokładniej od akceptującej symbiozy ze rodzicami i międzypokoleniowego konfliktu, co w konsekwencji prowadzi do ukształtowania jakości procesów międzypokoleniowej transmisji. Jakość ukształtowanej transmisji w dużym stopniu determinuje los osób starszych, które często są marginalizowane z powodu zaniedbywania rozwijania kompetencji komunikacyjnej jako wyznacznika kompetencji społecznej.

Niskie kompetencje komunikacyjne seniorów i osób młodych mogą się dodatkowo stać przyczyną trudności w postaci komunikacyjnego osamotnienia (Tłokiński 1990). Badania pokazują, że możliwości konwersacyjne osób starszych kurczą się, gdyż przestają oni być wiarygodnymi komunikatorami. Wybawieniem dla seniorów jest wtedy uaktywnienie się adaptacyjnych mechanizmów komunikacji intrapersonalnej, zastępującej brak kontaktów słownych. Chodzi o udział mowy wewnętrznej (tekst minus dźwięk), korzystającej z językowych form bezgłośnych z użyciem

reguł gramatycznych. Pojawienie się w starości komunikacji intrapersonalnej jest substytutem komunikacji interpersonalnej, jest mechanizmem obronnym chroniącym przed osamotnieniem (Olszewski 1986). Doświadczanie zjawisk kryzysowych obejmuje reakcje kryzysowe, kryzysy rozwojowe i emocjonalne oraz wydarzenia krytyczne. Wszystkie one mają charakter zwrotny i przełomowy, czyli ważny dla dalszego życia człowieka. Szczególnie istotne znaczenie dla rozwoju mają kryzysy rozwojowe, które mogą niestety skutkować wystąpieniem zjawiska kryzysowego zwiększającego prawdopodobieństwo zaistnienia zaburzeń rozwojowych. Doświadczaniu kryzysów towarzyszą uczucia i reakcje emocjonalne, jak przerażenie, poczucie bezradności, złość, gniew i rozpacz. Funkcjonowanie poznawcze cechuje niemożność skupienia uwagi, nieumiejętność znalezienia rozwiązania, poczucie rozbicia tożsamości, koncentracja na stracie i szoku. Lęk, bezradność i dezorganizacja powodują zachowania nieskoordynowane, a w skrajnych przypadkach działania destrukcyjne i autodestrukcyjne, jak próby samobójcze oraz działania niespójne z emocjami, powodując niezdolność wykonywania codziennych obowiązków. Tym wszystkim przejawom towarzyszą objawy fizjologiczne pochodzące z różnych narządów, zaburzenia snu i rozstrojenie czynności (Sęk 2001).

Kryzys starości, będący formą kryzysu rozwojowego, wymaga podjęcia przez jednostkę nowych zadań i trudów, typowych dla kolejnego okresu życia. Chcąc zachować równowagę emocjonalną, człowiek musi poszukać nowych mechanizmów adaptacyjnych. Jeśli jednostka pozytywnie rozwiąże kryzys rozwojowy, będzie miała szansę na bardziej realistyczne spojrzenie na świat oraz siebie i wykształci nowe sposoby pokonywania trudności, dzięki czemu osiągnie dojrzalsze formy przystosowania (Oleś 1992). Wydawać by się mogło, że starość jako ostatni okres życia i kumulacji doświadczenia powinna dysponować wystarczającą ilością dojrzałych form przystosowania. Ale paradoksalnie, starość to często okres kryzysu i obniżania się możliwości adaptacyjnych (Olszewski 1998).

Doświadczaniu kryzysu często towarzyszy lęk. Badania Marii Susułowskiej (1985) pokazały, że w okresie dorosłości dominującym był lęk o przyszłość najbliższych. Zaś w okresie starości na pierwszym miejscu znalazł się lęk przed chorobą (własną) – 50,0%. Można to interpretować jako narastanie egocentryzmu będące przejawem słabnięcia uczuciowości związanej z najbliższymi na rzecz wzrostu uczuciowości związanej ze sobą. Kolejne lęki dotyczą:

- przyszłości bliskich – 44,3%,
- własnej śmierci – 40,0%,
- przyszłości kraju – 20,0%,
- samotności –18,6%,
- starości i bezradności – 11,4% itp.

Możemy stwierdzić, że przeżywane przez seniorów lęki dotyczą głównie treści egzystencjalnych. W badaniach własnych, w których uczestniczyło 160 osób o średniej wieku 78,5, starano się znaleźć związki między bezradnością interakcyjną, poczuciem osamotnienia a lękiem społecznym w starości. Wyodrębniono osoby o niskim i wysokim poczuciu osamotnienia. W zakresie poczucia osamotnienia badani w kolejności odczuwali: poczucie odrzucenia społecznego, poczucie utraty grupy towarzyskiej, pozbawienie potrzeby kontaktu społecznego, poczucie związku z grupą i poczucie znaczących związków z grupą. Osoby z niskim i z wysokim poczuciem osamotnienia różniły się istotnie statystycznie poczuciem uzyskiwania wsparcia społecznego. Na pierwszym miejscu znalazło się poczucie otrzymywania wsparcia informacyjnego a w następnej kolejności emocjonalnego. Uzyskano wypośrodkowane wyniki na osi zewnętrzne/wewnętrzne poczucie kontroli w zakresie poczucia kontroli. Jeśli chodzi o interakcje, to osoby osamotnione przypisywały sobie takie cechy, jak władza, dominacja, niechęć do integracji, mało uczuć afiliacyjnych i wrogość (Olszewski, Leśniak 1991: 41 i nast.).

Analizując uzyskane wyniki, możemy założyć, że brak satysfakcjonujących interakcji społecznych w starości ma swoje źródło w osobowości, która kształtowała się w toku dotychczasowego życia seniora. Niskie poczucie sprawstwa uniemożliwiło zaś wypracowanie takich cech, które umożliwiłyby przystosowanie społeczne i chęć do nawiązania interakcji społecznych. W tej sytuacji nie tworzyła się potrzeba poczucia kontroli dotycząca interakcji. Skutkiem tego stał się brak wzajemności w kontaktach z innymi ludźmi, brak obiektywnej oceny intencji i zachowań innych osób. Wszystko to doprowadziło do wzrostu poczucia bezradności i coraz większej zależności od otoczenia. Można sądzić, że interakcyjna bezradność osób starszych jest podobna do wyuczonej bezradności młodych ludzi. Dlatego z dużym prawdopodobieństwem można traktować bezradność interakcyjną seniorów nie jako losową czy wiekową, ale w kategoriach wyuczonej bezradności. Jeśli rzeczywiście tak jest, to należałoby

odpowiednio wcześniej zacząć działania zmierzające do ukształtowania w młodych osobach takich społecznych umiejętności, które nie doprowadziłyby do powstania bezradności interakcyjnej w starości a w konsekwencji do izolacji społecznej.

Można nawet stwierdzić, że to nie starość jest przyczyną osamotnienia i negatywnej oceny społecznej. Na własną starość człowiek często nieświadomie pracuje sam – przemierza własne życie, nieuczciwie wykorzystując interakcje z innymi, manipulując samooceną i doświadczeniem. Wyuczona społeczna bezradność powiązana jest z lękiem społecznym prowadzącym do nasilenia poczucia osamotnienia, obniżenia poczucia własnej skuteczności i poczucia bezpieczeństwa. Jak wspomniano wcześniej, starość może się dla niektórych osób stać okresem kryzysu. Efekty radzenia sobie z tym kryzysem zależą od dojrzałości psychologicznej (która łączy się z dojrzałością osobowości) w pokonywaniu kryzysu i radzenia sobie ze stresem. Osoby z niskim poziomem dojrzałości radzą sobie z nim poprzez koncentrowanie się na negatywnych emocjach albo niewidzeniu trudności, zaś osoby dojrzałe stosują strategie aktywne w pokonywaniu trudności. I właśnie ta plastyczność w stosowaniu różnorodnych strategii i zdolność testowania różnych metod rozwiązywania problemów, którą możemy nazwać giętkością, nazywana jest adaptacyjnym stylem funkcjonowania w stresie (Oleś 2000).

Patrząc na rozwój człowieka, należy go widzieć jako rodzaj zmiany, której towarzyszą zyski i straty. Dlatego sztuka dobrego funkcjonowania w przebiegu całego życia powinna polegać na maksymalizowaniu korzyści i minimalizowaniu strat. Można nawet przyjąć, że wiele strat, które stereotypowo przypisuje się procesowi starzenia się, wynika prawdopodobnie raczej z nieużywania niż z rozpadu. Dlatego dobrą radą dla seniorów jest, by „nie odpuszczali". Można nawet zapytać, w jaki sposób osoby starsze powinny radzić sobie ze zmianami będącymi nieodłączną częścią przybywania lat? Odpowiadając, stwierdzić można, że dobre starzenie się powinno polegać na maksymalizowaniu zysków i minimalizowaniu naturalnych strat towarzyszących upływowi czasu. Strategia ta, którą zaproponowali Paul i Margaret Baltes, nazywa się selektywną optymalizacją z kompensacją (Baltes i in. 1992). S e l e k c j a dotyczy ograniczenia zakresu i liczby celów. O p t y m a l i z a c j a powinna się przejawiać usprawnianiem i ćwiczeniem najważniejszych obszarów. K o m p e n s a c j a dotyczy zdolności wykorzystywania innych, skutecznych sposobów radzenia sobie

ze stratami. Czyli sztuka udanego życia i starzenia się powinna polegać na osiąganiu jak największych korzyści przy minimalizowaniu wpływu potencjalnych strat, które towarzyszą normatywnemu procesowi starzenia się (Zimbardo, Gerrig 2017).

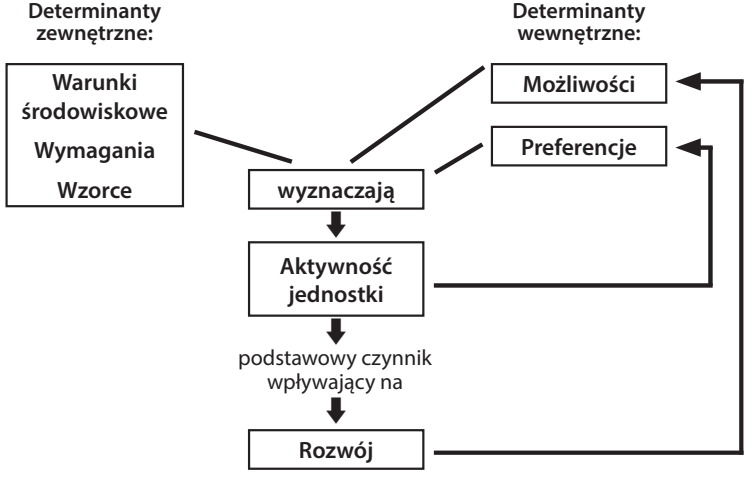
Tworząc psychologiczny model mądrości, Marian Olejnik nawiązał do tego nurtu myślenia, który przeciwstawia się nieuchronności zmian deterioracyjnych inteligencji człowieka, wywodząc swoje racje z badań nad ekspertywnością, procesami przetwarzania informacji, badań psychometrycznych inteligencji oraz postpiagetowskich studiów nad rozwojem myślenia operacyjnego w dorosłości (Olejnik 1993: 24). Propozycje tego modelu, jak i inne badania mieszczące się w tym nurcie koncepcyjnym, tchną optymizmem odnośnie do perspektyw starzejącego się człowieka dorosłego. Autor uważa, że „wiedza będąca podstawą mądrości powinna się charakteryzować wysokim stopniem zróżnicowania i integracji wewnętrznej oraz automatyzmem procesów przetwarzania informacji w jej obszarze. Cechować ją powinny mechanizmy umożliwiające kompensację ubytków intelektualnych związanych z procesami starzenia się i deterioracji. (...) Dziedziną mądrości jest pragmatyka życia. (...) Mądrość w końcu jest tą dziedziną rozwoju, którą charakteryzuje możliwość występowania zmian progresywnych aż do późnych lat starości" (Olejnik 1993: 33–34).

Olejnik w proponowanym przez siebie modelu mądrości wyróżnił jej trzy wymiary: 1. wiedzę w dziedzinie pragmatyki życia, 2. myślenie relatywistyczno-dialektyczne, i 3. perspektywę biograficzną. Wszystkie wymienione wymiary poddane badaniom empirycznym pozwalają zweryfikować obiegowe sądy dotyczące kondycji intelektualnej człowieka starego i jego w tym zakresie perspektyw. Jak twierdzi Olejnik (1993) na podstawie własnych badań, wiedzy o istotnych sprawach życiowych człowiek nabywa stosunkowo wcześnie, zaś ewentualny jej rozwój nie ma charakteru kumulatywnego. Powołuje się przy tym na zdanie Zbigniewa Pietrasińskiego (1960), iż posiadane doświadczenie w rozwiązywaniu problemów nie gwarantuje rozwoju mądrości. Istotna jest także konkluzja, że każdy okres rozwojowy ma swoją własną mądrość, ani mądrzejszą, ani głupszą od wcześniejszych i późniejszych w perspektywie biograficznej. Z tej perspektywy mądrość ma charakter progresywny, zaś okres starości nie jest tożsamy z jej deterioracją. Tak więc aktywność w starości, interpretowana jako forma adaptacji mająca charakteryzować ten właśnie okres życia,

rozumiana być winna jako funkcja kreującej człowieka indywidualności w zakresie osobistych decyzji i działań w ciągu całego życia. Maleje więc specyfika starcza owej aktywności jako zachowania będącego wytworem starości, zaś uwypukla się rola mądrości życiowej w wyborze optymalnych dla życia aktywnych zachowań, poprzez nabytą w rozwoju kulturę poznawczą (por. Pietrasiński 2001).

Inaczej mówiąc, w przedstawionej wyżej drodze ku mądrości zupełnie inne szanse posiada człowiek, którego dotychczasowe życie wypełniała aktywność na wszelkich możliwych polach. Taka postawa nie musi się uciekać w starości do szczególnych działań adaptacyjnych, zaś mądrość kumulująca się w ciągu życia wykorzystana zostaje jedynie w formie jej inteligentnej aktualizacji. W tym wypadku brak zauważalnych, eksponowanych działań adaptacyjnych nie świadczy o starczej patologii, podobnie jak u osób, które przerwały ciąg dagradującego je marazmu i włączyły się w nurt propozycji programów prewencyjno-interwencyjnych.

Na rysunku 1 przedstawiono udział wymienionych kryteriów w opisie aktywności osób starszych. Jest to zarazem obraz zachowań adaptacyjnych do starości, pod warunkiem, że mówiąc o aktywności tej grupy osób, ma się na myśli wyłącznie aktywność dobrowolną i spontaniczną, która wynika z własnych imperatywów osobowościowych, nie zaś jest wynikiem prowadzonych oddziaływań interwencyjnych, zarówno indywidualnych, jak i instytucjonalnych.



Rysunek 1. Miejsce i rola aktywności w mechanizmie adaptacji do starości (źródło: Matczak 2003: 48).

Dodać należy, iż poziom (aspekt ilościowy) uzyskanego efektu realizowanej aktywności w postaci zaspokojenia potrzeby lub zmodyfikowanego poziomu frustracji potrzeby w starości wynika z osiąganego poziomu poczucia własnej wartości (samooceny). W tym zakresie mieści się też poczucie sprawstwa, skuteczności, poczucie umiejscowienia kontroli itp. Tym sposobem po raz kolejny stwierdzić należy, iż adaptacja do starości, powiązana z rodzajem i natężeniem aktywności własnej, dobrowolnej i spontanicznej, rozważana być może jedynie i zawsze bezwarunkowo z odniesieniem do takiego konstruktu jak osobowość człowieka starszego, przy czym istotne się wydaje umiejscowienie na osi życia istnienia danej aktywności, a więc stwierdzenie, czy dana aktywność jest kontynuacją wcześniej istniejącej, czy też zupełnie nową.

Należy również pamiętać, że starość, niosąc ze sobą określone braki i utrudnienia, nie determinuje jednego stylu adaptacji w całej populacji osób znajdujących się na tym etapie swego życia. To stopień dojrzałości osobowościowej (i osobowej) rozstrzyga o pojawieniu się określonego stylu adaptacji, w różnych zresztą okresach życia człowieka, w tym również w starości. Mówienie więc o psychologicznych charakterystykach rozwojowych ludzi, którzy weszli w kalendarzowy czas starości, jest prawdziwe głównie jednostkowo (lub w odniesieniu do zbiorowości o maksymalnie podobnej drodze dojrzewania psychicznego, emocjonalnego, społecznego itp.). Wszelkie uogólnienia swoiście paradoksalnie wskazują na różnorodność postaw wobec starości, na swoiste „inności", w tym również mieszczące się w opozycjach dających się między innymi opisać w kategoriach paradygmatu: przedmiotowy – podmiotowy (Obuchowski) czy też psychologiczny – noetyczny (Gałdowa).

Stąd też i obserwowany pluralizm metodologiczny w poznawaniu kierunku zmian procesów starzenia się, przede wszystkim zaś etapu starości. Powtórzyć należy cytowane na poczatku pracy stanowisko Marii Straś-Romanowskiej (2002), iż „adaptacja do starości jest ważnym zadaniem rozwojowym, nie stanowi jednak nadrzędnego celu rozwoju człowieka" (Straś-Romanowska 2002: 288). Ważność tego zadania rozwojowego dotyczy kwestii efektywności adaptacji do starości i, zdaniem Straś-Romanowskiej, wiąże się z tzw. mądrością pragmatyczną, „natomiast dalszy rozwój podmiotowy – z mądrością transcendentną, będącą atrybutem całej osobowości" (Straś-Romanowska 2002: 288). Autorka podkreśla ważność poznawczych operacji postformalnych dla obydwu

typów mądrości, operacji charakterystycznych dla ludzi w drugiej połowie życia. Przy czym zwraca uwagę, iż wyraźnie rysuje się rola podmiotowości w skutecznym, pomyślnym, twórczym pokonywaniu kryzysów starzenia się, bowiem niepowodzenia pod tym względem wiązać się mają z wystąpieniem mechanizmów obronnych, różnego rodzajami kompensacjami lub nawet destrukcją osobowości (Straś-Romanowska 2002).

Empiryczne badania psychologiczne nad osobowością ludzi starszych, które winny się stać podstawą wyjaśniającą i interpretującą mechanizmy adaptacyjne do starości, w większości wypadków są obarczone poważnymi błędami metodologicznymi, fragmentarycznością oraz nacechowane są tendencją do ilustrowania społecznych etykiet wieku starczego. Ukazują wyrwane z kontekstu kulturowego i społecznego dane z badań przekrojowych, a nie longitudinalnych, mierzone narzędziami wystandaryzowanymi dla osób młodszych. Badania te ukazują taki obraz zróżnicowania, który uniemożliwia dokonanie sensownej syntezy. Szczegółowe omówienie wymienionych braków i uchybień przedstawia Straś-Romanowska w cytowanej już pracy z 2002 roku, gdzie stwierdza, iż poszukiwania typowości osobowościowych człowieka starszego ukierunkowane są albo w stronę opisu jego podstawowych wymiarów osobowości, albo w stronę poznania postaw i potrzeb (Straś-Romanowska 2002: 277). Badania eksperymentalne, prowadzone z obydwu wymienionych perspektyw, przedstawia Straś-Romanowska w wyżej cytowanej pracy, jako ilustrację wskazanych wcześniej uwag krytycznych.

W tym kontekście przywołania wymaga również zjawisko tzw. konserwatyzmu poznawczego, dokładniej opisane w odniesieniu do poruszania się osoby starszej w świecie nowoczesnych technologii informatycznych (por. Błaszczak 2013). Iwona Błaszczak do kategorii konserwatyzmu poznawczego zalicza: a) przekonanie, że pierwsza informacja na temat danego zjawiska wywiera największy wpływ, b) przy formułowaniu oceny problemu, z którym ludzie starsi mają do czynienia, często nadużywają łatwo dostępnych kategorii, c) niekiedy niewłaściwie stosują heurystyki reprezentatywne i heurystyki oparte na określonych postawach, d) stereotypy w sposobie myślenia, działania zniekształcają przetwarzanie informacji w taki sposób, aby potwierdzić użyteczność danego stereotypu, e) materiał pamięciowy gromadzony przez seniorów jest konstruowany w taki sposób, aby pasował do aktualnego punktu widzenia (Błaszczak 2013: 73).

Cytowana autorka wyraża przekonanie, że niezaktualizowanie przez osoby starsze własnej koncepcji świata wobec nowych, niezgodnych z nią informacji, prowadzić może do zafałszowania obrazu rzeczywistości społecznej. W związku z powyższym następstwa mają nie tylko poważne skutki psychologiczne, lecz także mogą przybierać postać problemów społecznych, uprzedzeń czy marginalizacji aktywności społecznej seniorów (Błaszczak 2013: 73).

W taki właśnie sposób osoba starsza wpisuje się w treść etykiety osoby niezbyt mądrej, nieradzącej sobie z wyzwaniami współczesności, to znaczy nieprzyswajającej w sposób pragmatyczny nowej wiedzy. Dysadaptacja do nowych warunków technologicznych jako rezultat konserwatyzmu poznawczego czyni z osoby starszej jednostkę ocenianą przez innych jako opóźniona i nie w pełni mądra. A jak stwierdza Pietrasiński (2001: 16), „brak mądrości zubaża człowieka, odbiera mu głębię. Naraża go na fatalne w skutkach decyzje i poczynania. Rażące przejawy zachowań niemądrych są piętnowane jako głupota i bezlitośnie wyśmiewane przy bezpiecznej okazji".

Liora Bar-Tur i Rachela Levy-Schiff (2000), odnosząc się do rozwojowej natury zasobów indywidualnych człowieka (społecznych, fizycznych i poznawczych), stwierdzają, iż część z nich znacząco ginie na starość, w związku z tym autorki sugerują, aby wewnętrznym, psychologicznym zasobom przydać ważne znaczenie w tym okresie życia. Autorki uważają przy tym, że związek między owymi zasobami psychologicznymi i starczymi procesami adaptacyjnymi do braków pozostaje sprawą ciągle otwartą badawczo. Jednocześnie proponują, aby pomyślną (prawidłową) adaptację do braków w starości powiązać z rozwojem bogactwa świata wewnętrznego, opartego na psychicznym i emocjonalnym zaangażowaniu. Takie aktywne zaangażowanie jako wewnętrzny proces adaptacyjny pomaga łagodzić negatywny wzrost braków w starości, ułatwia adaptację, a nawet zapewnia pojawienie się rozwojowych zysków.

Autorki uważają przy tym, iż ich punkt widzenia dobrze koresponduje z perspektywą teoretyczną psychologii biegu życia (*live-span psychology*), rozpatrującą powiązania między czynnikami wewnętrznymi i zewnętrznymi, bieżącym i przeszłym doświadczeniem, zyskami i stratami w życiu dorosłym (por. Bar-Tur, Levy-Schiff 2000). Tak więc istotną rolę w przystosowaniu starczym, według Bar-Tur i Levy-Schiff, grają wewnętrzne procesy zwane procesami separacyjno-indywiduacyjnymi, powiązane

z obszarem braków i zysków, ustalające relacje między nimi. Wzbogacany wewnętrzny świat poprzez psychiczne i emocjonalne zaangażowanie kompensować ma „pomniejszający się" w starości świat zewnętrzny, zaś procesy niezaangażowania mają pomagać łagodzić negatywny wzrost starczych braków, ułatwiać adaptację a nawet odnosić rozwojowe korzyści.

Wymienione wyżej dostępne zasoby indywidualne mają ułatwiać starszemu człowiekowi antycypowanie, konfrontowanie i adaptowanie się do pojawiających się braków. To wyjaśnia, dlaczego zachowania dysadaptacyjne powiązane zostają w ocenie otaczającego człowieka starszego środowiska z trudnościami w zakresie właśnie wymienionych czynności: a więc możliwości antycypacji zagrożeń i braków, sprawności w konfrontacji z nimi i wreszcie skutecznych działań adaptacyjnych. Wymienione trzy rodzaje nieradzenia sobie w życiu w starości, w odniesieniu do sfery mentalnej, nie są świadectwem mądrości życiowej a powiązane zostają obyczajowo ze słabością umysłu tak zachowujących się osób starszych. Tak więc pomyślne starzenie się zostaje obiegowo przeciwstawione złemu przystosowaniu, co staje się interpretacją konstatacji, iż to raczej pomyślnie starzeć się może człowiek mądry, zaś kłopoty spotykają człowieka tej mądrości pozbawionego, czyli nieumiejącemu się do starości przystosować.

BIBLIOGRAFIA

Baltes P.B., Smith J., Staudinger U.M. (1992). Wisdom and successful aging [w:] T.B. Sonderegger (red.), *The Nebraska Symposium on Mottivation*, t. 39. *The psychology of aging*, 123–167. Lincoln: University of Nebraska Press.

Bar-Tur L., Levy-Schiff R. (2000). Coping with losses and past trauma in old age: The separation-individuation perspective. *Journal of Personal and Interpersonal Loss*, 5, 263-281.

Błaszczak I. (2013). Konserwatyzm ludzkiego poznania jako przyczyna problemów adaptacyjnych osób starszych do zmian społeczno-technicznych zachodzacych we współczesnej cywilizacji [w:] K. Walotek-Ściańska, M. Serak, M. Szyszka, Ł. Tomczyk (red.), *Starzenie się i starość w dynamicznie zmieniającym się świecie* 68–79. Sosnowiec–Praha: Oficyna Wydawnicza Humanitas.

Bromley D.B. (1969). *Psychologia starzenia się*. Warszawa: PWN.

Krawczyński M., Olszewski H. (2000). Psychological well-being associated with a physical activity programme for persons over 60 years old. *Psychology of Sport and Exercise*, 1, 57–63.

Krawczyński M., Olszewski H., Sołowiej J., Tłokiński W. (1997). *Wypełnianie starości. Trening ku życiu*. Manchester–Gdańsk: A.E.L. Publishing House.

Krawczyński M., Olszewski H., Tłokiński W. (2000). Lokalne programy opiekuńczo-aktywizujące dla ludzi starszych. Badania i doświadczenia gdańskie [w:] R.B. Woźniak (red.), *Społeczności lokalne w perspektywie integracji europejskiej. Studia i materiały*, 469–476. Koszalin: Wydawnictwo Uczelniane Bałtyckiej Wyższej Szkoły Humanistycznej,.

Łój G. (2001). *Poczucie bezpieczeństwa a osobowościowe wyznaczniki adaptacji do starości*. Częstochowa, Wydawnictwo Wyższej Szkoły Pedagogicznej.

Matczak A. (2003). *Zarys psychologii rozwoju. Podręcznik dla nauczycieli*. Warszawa: Wydawnictwo Akademickie „Żak".

Olejnik M. (1993). Przesłanki problematyki mądrości w psychologii. *Kwartalnik Polskiej Psychologii Rozwojowej*, 1(4), 24–38.

Oleś P. (1992). *Zjawisko kryzysu psychicznego* [w:] A. Januszewski, P. Oleś, T. Witkowski (red.), *Wykłady z Psychologii w KUL*, 6, 397–422. Lublin: Redakcja Wydawnictw KUL.

Oleś P. (2000). *Psychologia przełomu połowy życia*. Lublin: Towarzystwo Naukowe Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego.

Olszewski H. (1986). Zaburzenia w funkcjonowaniu mowy wewnętrznej u ludzi powyżej siedemdziesiątego roku życia. *Gdańskie Zeszyty Humanistyczne*, XXIV, 28, 177–188.

Olszewski H. (1998). *Starość i starzenie się* [w:] W. Szewczuk (red.), *Encyklopedia Psychologii*, 855–858. Warszawa: Fundacja Innowacja.

Olszewski H. (2003). *Starość i witaukt psychologiczny: atrybucja rozwoju*. Gdańsk: Wydawnictwo Uniwersytetu Gdańskiego.

Olszewski H., Leśniak T. (1991). Bezradność interakcyjna, poczucie osamotnienia a lęk społeczny w starości [w:] W. Tłokiński (red.), *Lęk. W poszukiwaniu specyficzności*, 26–33. Warszawa: ARX REGIA, Ośrodek Wydawniczy Zamku Królewskiego w Warszawie.

Pietrasiński Z. (1960). *Sztuka uczenia się*. Warszawa: Wiedza Powszechna.

Pietrasiński Z. (2001). *Mądrość czyli świetne wyposażenie umysłu*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar.

Reichard S., Livson F., Petersen P.G. (1992). *Aging and Personality*. New York: John Wiley and Sons.

Sęk H. (2001). *Wprowadzenie do Psychologii klinicznej*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar.

Straś-Romanowska M. (2000). Paradoksy rozwoju człowieka w drugiej połowie życia a psychoprofilaktyka starości [w] B. Kaja (red.), *Wspomaganie rozwoju: Psychostymulacja i psychokorekcja*, t. 2, 44–55. Bydgoszcz: Wyższa Szkoła Pedagogiczna.

Straś-Romanowska M. (2002). *Późna dorosłość. Wiek starzenia się* [w:] B. Harwas-Napierała, J. Trempała (red.), *Psychologia rozwoju człowieka. Charakterystyka okresów życia* (263–292). Warszawa, Wydawnictwo Naukowe PWN.

Straś-Romanowska M. (2005). Jakość życia w świetle założeń psychologii zorientowanych na osobę [w:] *Jakość życia w badaniach empirycznych i refleksji teoretycznej. Kolokwia Psychologiczne*, 263–274. Warszawa: Instytut Psychologii PAN.

Straś-Romanowska M. (2011). Późna dorosłość [w:] J. Trempała (red.), *Psychologia rozwoju człowieka*, 326–350. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Straś-Romanowska M. (2012). Refleksje o wychowaniu w perspektywie personalistycznej. *Psychologia Wychowawcza*, 1–2, 119–130.

Susułowska M. (1985). Treść lęków w przebiegu życia ludzkiego a lęki patologiczne. *Przegląd Psychologiczny*, XXVIII, 4, 1066–1085.

Tłokiński W. (1986). Funkcja pragmatyczna stereotypu a działanie słowne ludzi późnej starości. *Gdańskie Zeszyty Humanistyczne*, 24(28), 163–175.

Tłokiński W. (1990). *Mowa ludzi u schyłku życia*. Warszawa: PWN.

Tomaszewski T. (1984). *Ślady i wzorce*. Warszawa: WSiP.

Trempała J. (2000): Koncepcje rozwoju człowieka [w:] J. Strelau (red.), *Psychologia podręcznik akademicki. Podstawy Psychologii*, t. 1, 257–283. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Zaborowski Z. (2001). *Problemy Psychologii życia*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe „Żak".

Zawadzka D., Stalmach M. (2015). Problemy psychologiczne osób w okresie starości. Cz I. Najważniejsze wyzwania i trudności. *Hygeia Public Health*, 50(2), 298–304.

Zimbardo P.G., Gerrig R.J. (2017). *Psychologia i życie*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN SA.

IV

WSPOMAGANIE UMYSŁU SENIORA

SUPPORTING A SENIOR'S MIND

Bartosz Maciej Wiśniewski

Wydział Europeistyki Politologii i Dziennikarstwa,
Ateneum – Szkoła Wyższa w Gdańsku
Department of European Studies, Politology and Journalism
Ateneum University in Gdańsk
e-mail: rektor@ateneum.edu.pl

POLITYKA WSPARCIA ROZWOJU UMYSŁU: SENIORALNA ASYMETRIA

DEVELOPMENTAL SUPPORT POLICY: ASYMMETRY IN OLD AGE

Abstract

The concept of lifelong learning (LLP) has become an imperative irrespective of the age, which seems to be justified from the theoretical point of view and appears optimistic. The realization of this principle is connected with the sense of quality of life as a time of full satisfaction and independence. The three dimensions of vertical education, vertical and horizontal, are exemplified only in early development, while in late adulthood we observe a distinct asymmetry of the activity of the dimensions mentioned. The youth-oriented role of the vertical dimension (institutional) supported by complementary horizontal education aims at developing the value of our own development initiatives (see National Qualification Frameworks). When we are old, we experience reversal of life goals. When we find ourselves "out of education", when biological aspects dominate over the society, counting on the acquired intellectual experience to spontaneously continue the development becomes utopia. Institutional training can be categorized primarily by the TAU; the horizontal dimension is reduced to supportive-organizational and existential support, while the concern for self-development of the mind is replaced by the enslavement of free

time, the unwillingness of initiative, hypochondria, the lack of a goal in life, and, finally, paralysing depression. Reversing the current educational support shows the asymmetrical emptiness of the activity of the mentioned dimensions of education, which requires the politicians to take decisive steps in the form of supporting intellectual potential of the elderly to all forms of education: vertical, horizontal etc., similar to the early development. Social policy remains attached only to the principles of existential care and philanthropy, and it does not count on the potential of seniors who require external stimulation and preventive, as well as intervention programs.

Key words: old age, education, social policy
Słowa kluczowe: starość, edukacja, polityka społeczna

WSTĘP

W gospodarce opartej na wiedzy koncepcja uczenia się przez całe życie (*life long learning* – LLP) stała się życiowym imperatywem bez względu na wiek, co z teoretycznego punktu widzenia wydaje się uzasadnione i jawi się optymistycznie. Realizacja tej zasady powiązana zostaje bowiem z poczuciem jakości życia jako czasu pełnego satysfakcji i samodzielności. Wyróżniane w kształceniu ustawicznym trzy wymiary: pionowy, poziomy i w głąb, znajdują egzemplifikację wyłącznie we wczesnym rozwoju, natomiast w okresie późnej dorosłości (w czasie poza pracą zawodową) obserwujemy wyraźną asymetrię aktywności wymienionych wymiarów. Wiodąca w młodości rola wymiaru pionowego (instytucjonalnego) wspieranego uzupełniającym kształceniem poziomym ma na celu wykształcenie wartości własnych inicjatyw rozwojowych (por. Krajowe Ramy Kwalifikacji). Na starość, gdy następuje przewartościowanie celów życiowych, gdy jest się „poza edukacją", gdy aspekty biologiczne dominują nad społecznymi, liczenie na zdobyte doświadczenie intelektualne mające spontanicznie kontynuować wektor rozwojowy staje się utopią. Z kształcenia instytucjonalnego wymienić można głównie uniwersytet trzeciego wieku (UTW), wymiar poziomy sprowadzony zostaje do wsparcia pomocowo-organizacyjno-egzystencjalnego, natomiast troska o własny rozwój umysłu zamieniona zostaje, poprzez zniewolenie czasem wolnym, na niechęć do inicjatyw, hipochondrię, brak celu życia

a w końcu na paraliżującą depresję. Odwrócenie kierunku dotychczasowego wsparcia edukacyjnego pokazuje u seniorów asymetryczną pustkę aktywności wymienionych wymiarów kształcenia, która wymaga od polityków społecznych zdecydowanych kroków w postaci organizacji wsparcia ich potencjału intelektualnego wszystkimi formami kształcenia: pionową, poziomą i w głąb, na podobieństwo wczesnego rozwoju. Polityka społeczna, która jakość życia seniorów zbyt często wiąże z paradygmatem zdrowia wyłącznie biomedycznym (zdrowie to brak choroby), pozostaje przywiązana jedynie do zasad opiekuńczości egzystencjalnej i filantropii, nie liczy się z posiadanym przez seniorów wachlarzem potencjału, wymagającym zewnętrznej stymulacji, o czym przekonują sukcesy senioralnych programów prewencyjno-interwencyjnych.

POLITYCZNE I SPOŁECZNE ASPEKTY EDUKACJI SENIORÓW

Polityka społeczna Unii Europejskiej opiera się na fundamentalnych zasadach, do których należą: godność człowieka, jako najwyższa wartość; partnerstwo struktur unijnych i administracji państwowej; pomoc i solidarność; otwarta koordynacja w tworzeniu i realizacji strategii społecznych (Zalewska 2005). Zgodnie z przywołanymi powyżej zasadami polityka społeczna powinna zmierzać do głębszego zrozumienia zjawiska wykluczenia, w tym również wykluczenia edukacyjnego. Analizując jednak sytuację osób starszych w Polsce w kontekście dostępu do edukacji, odnieść można wrażenie, że wspomniane zasady polityki społecznej UE są jedynie życzeniową koncepcją społeczeństwa obywatelskiej równości (Wiśniewski 2015). Implementacja polityki LLP wydaje się niewystarczająco skuteczna. Dane statystyczne wskazują na bardzo wysoki odsetek seniorów nieuczestniczących w żadnej formie kształcenia (Marciniak 2009). Co zaś jeszcze bardziej ciekawe, wspomniane dane statystyczne obejmują jedynie osoby w przedziale wiekowym do lat 64, co samo w sobie wskazuje na pewną formę wykluczenia społecznego. W krajowych warunkach jedną z nielicznych, realnych opcji kontynuacji kształcenia dostępną dla seniorów są wspomniane wcześniej uniwersytety trzeciego wieku. Niestety często ich program, jak również przygotowanie merytoryczne wykładowców do pracy z osobami starszymi,

pozostawia wiele do życzenia. Zmiany, które zachodzą w organizmie w związku z procesami starzenia się, sprawiają, że osoby starsze uczą się inaczej niż ludzie młodzi. Taki stan rzeczy sprawia, iż edukacja seniorów wymaga od pedagogów całkowicie innego podejścia i przygotowania merytorycznego. Konieczne jest takie podejście pedagogiczne, które zapewni seniorom poczucie akceptacji i wsparcia ze strony nauczyciela (Bonk 2013). Luka w ofercie edukacyjnej oraz brak przygotowanej kadry ukierunkowanej na pracę z seniorami jest kluczowym problemem, na jaki natrafia się, implementując założenia programu uczenia się przez całe życie (Wiśniewski 2015). Wydaje się również, iż decydenci polityczni godzą się z takim stanem rzeczy i nie poszukują aktywnie rozwiązań tego problemu. Można się pokusić o stwierdzenie, że seniorzy pozostawieni są tu sami sobie i trwają w edukacyjnym porzuceniu. Zadaniem politologów i socjologów jest nieustanne zwracanie uwagi na konieczność wprowadzenia fundamentalnych zmian w obecnej polityce edukacyjnej osób starszych oraz dążenie do efektywnej implementacji założeń programu LLP.

PARADOKS CZASU WOLNEGO

Twórca nurtu fantastyki socjologicznej w Polsce, Janusz A. Zajdel pisał o tym, że znane powszechnie powiedzenie "czas to pieniądz" nie jest do końca trafne. Powiedzenie to powinno w jego opinii brzmieć "czas to życie" (Zajdel 1982). Idąc tym tropem, można dojść do wniosku, że czas wolny to wolne życie. Kuriozalne się więc wydaje położenie, w jakim znajdują się w obecnych czasach osoby w późnym wieku dojrzałym w momencie przejścia na emeryturę. Z jednej strony mają teraz czas na realizację swoich pasji i marzeń, z drugiej zaś pragną w końcu wypocząć (Zierkiewicz, Łysak 2005). Zgodnie z założeniem, iż czas wolny to wolne życie, można by się spodziewać, że seniorzy przeżywać będą najszczęśliwsze chwile w życiu. Jednak to, jak zostanie zagospodarowany nowo zdobyty czas wolny, w dużej mierze zależy od indywidualnych uwarunkowań danego człowieka. Do najważniejszych czynników wpływających na jakość zagospodarowania czasu wolnego należy zaliczyć: zdrowie fizyczne i psychiczne, sytuację finansową, sytuację rodzinną oraz aktywność społeczną. Te osoby, którym jakość

ich życia pozwala na aktywne zagospodarowanie czasu wolnego, znajdują się w znacznie lepszej sytuacji niż seniorzy, którzy na takie działanie nie mogą sobie pozwolić. Negatywne skutki niezagospodarowanego nadmiaru czasu wolnego mogą wpływać na obniżenie się sprawności umysłowej a w rezultacie prowadzić do otępienia. Aktywne zagospodarowanie czasu wolnego sprzyja samorozwojowi, poszerzeniu horyzontów oraz poprawie samooceny (Miszczak 2010). Do zadań polityki społecznej opartej na pomocy i solidarności należy zapewnienie osobom starszym możliwości wypełnienia pustki czasu wolnego również różnymi formami kształcenia. Polityczny wymiar wsparcia potencjału intelektualnego seniorów jest jednak rażąco ubogi. Co gorsze, również wymiar społeczny wsparcia oraz wykorzystania tego potencjału wydaje się niewystarczający. W obecnym świecie przesiąkniętym kultem zdrowia i młodości mamy wręcz do czynienia ze zjawiskiem ageizmu, czyli dyskryminacji ze względu na wiek. Doświadczenie i mądrość życiowa osób starszych są przez społeczeństwo traktowane bez szacunku. Dzieje się tak ze względu na fakt, iż opór przed korzystaniem z doświadczenia seniorów jest i zawsze był zjawiskiem charakterystycznym dla osób młodych (Straś-Romanowska 2016). Polityka społeczna, niezależnie od uprzedzeń społeczeństwa, powinna dążyć do maksymalnie efektywnego wykorzystania potencjału seniorów, którzy dysponują dużym zasobem czasu wolnego. Pozostawienie tej grupy osób samych sobie może doprowadzić do wystąpienia negatywnych skutków nadmiaru czasu wolnego. W sytuacji, gdy osoby starsze zdają sobie sprawę z tego, że teraz nie muszą się już martwić pracą zawodową, zdobywaniem wykształcenia czy zabieganiem o status materialny (Straś-Romanowska 2016), łatwo jest popaść w pułapkę apatii i bezczynności. W ten sposób marnowany jest potencjał intelektualny dużej i – w związku z rozwojem medycyny – nadal się powiększającej grupy społeczeństwa.

CZY WARTO INWESTOWAĆ W ROZWÓJ SENIORÓW?

Należy zadać sobie pytanie, jaka wartość dla współczesnego społeczeństwa może płynąć z inwestowania czasu i środków w rozwój potencjału osób starszych? Czy taka wartość w ogóle istnieje? Na gruncie nauk społecznych potencjałem, jakim dysponują seniorzy, jest przede

wszystkim zapewnienie ciągłości dziejowej oraz dzielenie się doświadczeniem i mądrością (Straś-Romanowska 2016). Niestety, w obecnym świecie trudności komunikacyjne na linii seniorzy a osoby młode i reszta społeczeństwa sprawiają, że ten potencjał jest często ignorowany a wręcz marnowany. W wielu opracowaniach napotkać można na wyrost optymistyczne podejście do tematyki starości, sprowadzające się do stwierdzenia, że starość jest nieunikniona i wszyscy się zestarzejemy, ale starość nie musi oznaczać bierności i osamotnienia. Optymistyczne podejście do tej tematyki opiera się na przekonaniu, iż dzięki wydłużaniu się przeciętnej długości życia i poprawie jego jakości, może to być czas aktywnej realizacji pasji oraz marzeń. Osoby starsze prezentują sobą ogromny potencjał, który powinien być wykorzystany przez organizacje pozarządowe i społeczności lokalne. To przede wszystkim nieocenione źródło wiedzy pragmatycznej, budowanej na podstawie własnych doświadczeń. To także umiejętności praktyczne przydatne innym czy też czas, który osoby starsze mogą poświęcić dla społeczności lokalnej (Schimanek 2011). Niestety, jak wspominałem wcześniej, problematyczny jest tu paradoks czasu wolnego, jak również słabo rozwinięty mechanizm wsparcia potencjału intelektualnego seniorów. Konieczne jest więc przekonanie decydentów politycznych oraz społeczeństwa o wartości doświadczeń osób starszych. Seniorów zaś należy systemowo zachęcać do dzielenia się swoją wiedzą w sposób przystępny dla młodszych pokoleń. Jest to jednak zadanie niezwykle trudne, ze względu na istniejącą barierę komunikacyjną między osobami starszymi a młodszymi pokoleniami. Bariera ta to tak zwana „przepaść cyfrowa". W dużym skrócie i uproszczeniu termin ten oznacza podział społeczny na osoby połączone i niepołączone z siecią – osoby niepołączone często uznawane są za grupę gorszą. Duża część seniorów ze względu na brak umiejętności obsługi nowoczesnych technologii zalicza się do grupy niepołączonych z siecią. Ten stan rzeczy znacząco utrudnia komunikację międzypokoleniową, zważywszy na fakt, iż coraz większa część życia osób młodych przenosi się do sieci. Obserwujemy coraz częściej spłycanie kontaktów i relacji, zwłaszcza pomiędzy osobami doskonale korzystającymi z nowoczesnych technologii a seniorami przyzwyczajonymi do bezpośrednich kontaktów i często nieznających lub nawet obawiających się nowoczesnych technik komunikacji (Hince 2015). Największa przeszkoda w dobrym kontakcie międzypokoleniowym to utrwalane stereotypy i brak dobrej przestrzeni do

spotkań. Tworzenie takiej dobrej przestrzeni umożliwi społeczeństwu wykorzystanie niewątpliwego potencjału seniorów. Jest to zadanie tym bardziej ważne, że postępuje starzenie się naszego społeczeństwa.

ZAKOŃCZENIE

Problematyka senioralnej asymetrii polega na zamianie miejsc wiodącej w młodości roli wymiaru kształcenia instytucjonalnego wspieranego kształceniem poziomym z rolą zdobytego doświadczenia intelektualnego. Bez systemowego wspierania rozwoju potencjału intelektualnego seniorów nie można oczekiwać utrzymania przez nich właściwej trajektorii rozwojowej. Obecny system wsparcia seniorów ogranicza się do pomocy w wymiarze organizacyjnym i egzystencjalnym, pozostawiając osoby starsze samym sobie w sferze edukacji i samorozwoju. Osamotnienie w tych wymiarach jest wysoce niewskazane w przypadku osób starszych, które narażone są na niebezpieczeństwo zniewolenia czasem wolnym. „Szczęśliwi, którzy czasu nie liczą" a raczej „szczęśliwi ci, którzy liczyć go już nie muszą". Osoby starsze, które zakończyły już pracę zawodową, dysponują ogromnym potencjałem czasu wolnego, który mogą spożytkować również na pożytek ogółu społeczeństwa. Niestety, często się zdarza, iż ten potencjał jest marnowany przez samych seniorów, którzy w poszukiwaniu odpoczynku od dawnego życia zawodowego popadają w apatię i marazm. Społeczno-intelektualny potencjał seniorów jest również często niedoceniany przez resztę społeczeństwa, owładniętą kultem zdrowia i młodości. Wspomniany paradoks czasu wolnego może nieść ze sobą również szereg negatywnych skutków zdrowotnych, przejawiających się obniżeniem sprawności umysłowej osób starszych. Zjawisko ageizmu sprawia, iż doświadczenie życiowe oraz wiedza seniorów są ignorowane przez społeczeństwo. Ten stan rzeczy jest niezgodny z założeniami unijnej i polskiej polityki społecznej. Polityka ta ma się opierać na inkluzji społecznej, a nie na wykluczeniu. Negatywne skutki wykluczania opisywanej grupy społecznej mają odniesienie nie tylko do tej grupy, ale i do całego społeczeństwa. Biorąc pod uwagę postępujące procesy starzenia się populacji, brak systemowych rozwiązań tego problemu może doprowadzić do niewydolności systemu ekonomiczno-społecznego. Starość jest bez wątpienia obarczona wieloma

ograniczeniami, nie zmienia to jednak faktu, iż jest ona swoistym darem od losu i biorąc pod uwagę wydłużanie się tego okresu życia, nie można pozwolić na marnowanie szans na rozwój, które ze sobą niesie. Konieczne się więc wydaje prowadzenie w ramach polityki społecznej mądrej polityki wsparcia rozwoju umysłu w późnym wieku dojrzałym.

BIBLIOGRAFIA

Bonk E., Bury-Zadroga M., Buszkiewicz K. i in. (2013). *Edukacja osób starszych – uwarunkowania, trendy, metody*. Warszawa: Stowarzyszenie Trenerów Organizacji Pozarządowych „Stop".

Hince M. (2015). *Młodzież a seniorzy – pokonywanie barier pokoleniowych*. Warszawa: ECAM.

Marciniak G. (2009). *Kształcenie dorosłych.* Warszawa: Główny Urząd Statystyczny, Departament Pracy i Warunków Życia.

Miszczak E. (2010). Aktywność seniorów sposobem przeciwdziałania negatywnym skutkom procesu starzenia się [w:] D. Kałuża, P. Szukalski (red.), *Jakość życia seniorów w XXI wieku: ku aktywności*, 27–32. Łódź: Wyd. Biblioteka.

Schimanek T. (2011). Aktywizacja społeczna osób starszych materiały edukacyjne dla pracowni dobra wspólnego, http://lokalnepartnerstwa.org.pl/file/fm/BIBLIOTEKA/manuale/Aktywizacja_spolec na_osob_starszych.pdf.

Straś-Romanowska M. (2016). Starość: Kres rozwoju czy kontynuacja? Czas utrapień czy dar losu? [w:] M. Kielar-Turska (red.), *Starość Jak ją widzi psychologia*, 11–24. Kraków: Akademia Ignatianum, Wyd. WAM.

Wiśniewski B.M. (2015). Człowiek stary poza edukacją [w:] L. Buliński (red.), *Realność złego starzenia się. Poza polityczną i społeczną powinnością*, 170–186. Toruń: Wyd. Adam Marszałek.

Zajdel J.A. (1982). *Limes Inferior*. Warszawa: Wyd. Iskry.

Zalewska D. (2005). *Miejsce edukacji dorosłych w realizacji celów nicejskich związanych z przeciwdziałaniem wyłączeniu społecznemu*. Kraków: Oficyna Wydawnicza „Impuls".

Zierkiewicz E., Łysak A. (red.) (2005). *Starsze kobiety w kulturze i społeczeństwie*. Wrocław: Wyd. MarMar.

Jacek Bielas, Łukasz Michalczyk

Instytut Psychologii, Akademia Ignatianum w Krakowie
Institute of Psychology, Jesuit University Ignatianum in Krakow
e-mail: jacek.bielas@ignatianum.edu.pl

NEUROFEEDBACK JAKO METODA USPRAWNIANIA FUNKCJONOWANIA POZNAWCZEGO OSÓB W WIEKU SENIORALNYM – ZARYS PROBLEMATYKI

NEUROFEEDBACK AS A METHOD FOR ENHANCING THE COGNITIVE FUNCTIONING OF THE ELDERLY – A REVIEW OF BASIC QUESTIONS

Abstract

The paper provides an outline of basic questions present in the research literature on neurofeedback from the perspective of using it as a method to enhance the cognitive functioning of the elderly. The main questions, which have been pointed to, include: the basic roles for neurofeedback in this population, the modes of its application, the therapeutic/training protocols to be used, including the use of neurofeedback for improving executive functions.

Keywords: neurofedback, neuromodulation, cognitive functioning, aging
Słowa kluczowe: neurofeedback, neuromodulacja, funkcjonowanie poznawcze, starzenie się

1. UWAGI WPROWADZAJĄCE

Wyraźny wzrost przeciętnej długości życia odbywa się często kosztem znaczącego spadku kondycji poznawczej. Sytuacja ta stanowi brzemię w perspektywie osobistej. Wynikają z niej również coraz poważniejsze koszty społeczne oraz ekonomiczne (Lustig i in. 2009). Wszystko to powoduje wzrost znaczenia badań nad spadkiem wydajności poznawczej u osób w wieku senioralnym. Badania te wydają się posiadać trzy zasadnicze cele. Pierwszy z nich polega na próbie sprowadzenia zróżnicowanych przejawów psychologicznych tego procesu do mniejszej liczby bardziej fundamentalnych mechanizmów, które miałyby leżeć u jego podłoża. Drugi cel stanowi oczywiście próba jak najlepszego wyjaśnienia natury tych mechanizmów, z uwzględnieniem ich związków z zaburzeniami zachowania, z jednej strony, oraz substratu neurobiologicznego, z drugiej. Trzecim wreszcie celem jest wykorzystanie wiedzy zdobytej w trakcie realizacji powyższych zadań do rozwoju metod służących przeciwdziałaniu spadkowi wydajności poznawczej, który postępuje wraz z wiekiem (Braver, West 2008). Należałoby dodać, że testowanie efektywności tych metod może zwrotnie wpłynąć na ocenę wartości założeń teoretycznych, które pierwotnie stanowią uzasadnienie ich powstania i rozwoju.

Od niedawna uwagę badaczy, którzy zajmują się mechanizmami zaburzeń funkcji poznawczych u seniorów oraz możliwościami przeciwdziałania tym zaburzeniom, zwraca neurofeedback (Reis i in. 2016). Jest to metoda neuroregulacji polegająca na informowaniu na bieżąco uczestników sesji treningowej lub terapeutycznej o zachodzących u nich procesach neuronalnych i rozwijaniu, dzięki temu, umiejętności ich samokontroli, co prowadzić ma do osiągania pożądanych zmian w zakresie aktywności OUN, funkcji poznawczych oraz zachowania (Stoeckel i in. 2014). Przy czym informacja zwrotna może dotyczyć aktywności elektrycznej neuronów (EEG) lub poziomu przepływu krwi oraz stopnia jej utleniania w naczyniach krwionośnych mózgu (fMRI). W literaturze spotkać można doniesienia o efektywności neurofeedbacku, na przykład w usprawnianiu funkcjonowania mózgu po przebytym udarze (Mihara i in. 2013), zmniejszaniu skłonności epileptycznych (Sterman 1996) a nawet łagodzeniu symptomów choroby Parkinsona (Subramanian i in. 2011, 2016). Wydaje się jednak, iż do tej pory najwięcej miejsca poświęca się kwestii

wykorzystania neurofeedbacku w przypadkach ADHD. Co prawda, jej efektywność wciąż pozostaje sprawą kontrowersyjną, przybywa jednak badań, zarówno o charakterze podstawowym (por. na przykład Gevensleben i in. 2010, 2014), jak i metaanaliz (por. Arns i in. 2012, 2014), wskazujących na skuteczność neurofeedbacku oraz zasad, które miałyby podnieść jego użyteczność w tych przypadkach. Głównym celem protokołów terapeutycznych stosowanych u osób z ADHD jest najczęściej aktywizacja czynności elektrycznej mózgu w obrębie płatów czołowych. Wiąże się to z dominującą obecnie opinią, iż zasadniczym mechanizmem odpowiedzialnym za zaburzenia zachowania charakterystyczne dla ADHD jest deficyt funkcji zarządzających (Castellanos i in. 1996; Barkley 1997; Filipek i in. 1997). Podobny zresztą mechanizm miałby również leżeć u podłoża zaburzeń poznawczych u seniorów, zgodnie z czołową hipotezą starzenia się (*the frontal hypothesis of aging*)[1].

Jeżeli więc, po pierwsze, mechanizm deficytów w zakresie funkcji zarządzających w przypadkach ADHD oraz u osób w okresie późnej dorosłości wydaje się podobny oraz, po drugie, wiele wskazuje na skuteczność zastosowania neurofeedbacku u osób z ADHD, to warto wziąć także pod uwagę jego ewentualną użyteczność dla seniorów. Badań takich wciąż brakuje a ich rezultaty są niejednoznaczne (Reis i in. 2016). W związku z tym głównym zadaniem poniższego przeglądu będzie zdanie sprawy Czytelnikowi ze stanu literatury na ten temat pod kątem perspektyw wykorzystania neurofeedbacku zarówno jako formy interwencji terapeutycznej, jak i metody wspomagającej funkcjonowanie poznawcze, która mogłaby być dostępna, na przykład, w instytucjach służby zdrowia, w domach pomocy społecznej lub centrach aktywności seniorów.

2. TRYBY STOSOWANIA NEUROFEEDBACKU

Chociaż kwestia dogłębnego wyjaśnienia mechanizmu umożliwiającego funkcjonowanie neurofeedbacku pozostaje otwarta (Sherlin i in. 2011; Gevensleben i in. 2014) i wpisuje się w tradycję tzw. problemu psychofizycznego, zgodnie z dominującym ujęciem opiera się on na

[1] Chociaż oczywiście w przypadku ADHD deficyty anatomiczne i funkcjonalne w obrębie płatów czołowych nie wynikają z procesu starzenia się, lecz miałyby stanowić rezultat uwarunkowań genetycznych oraz środowiskowych (Castellanos, Tannock 2002).

zasadzie warunkowania instrumentalnego. W trakcie sesji jej uczestnik motywowany jest do uzyskania zdefiniowanego wcześniej pożądanego, to znaczy wyższego lub niższego od aktualnego, poziomu określonej częstotliwości EEG poprzez system nagród wizualnych lub dźwiękowych dostarczanych za każdym razem, gdy poziom ten jest osiągnięty. Przy czym, może się to odbywać na dwa sposoby: w trybie uczenia mimowolnego (nieświadomego, automatycznego, nieintencjonalnego) lub świadomego i intencjonalnego.

Uczenie mimowolne definiowane jest jako „[proces] nabywania wiedzy, który przebiega zasadniczo niezależnie od świadomie podejmowanych prób uczenia oraz bez wyraźnie stawianych sobie celów, do osiągnięcia których ten proces miałby prowadzić" (Reber 1993: 5, tłum. JB). W przypadku neurofeedbacku procesy mózgowe podlegają zatem autoregulacji i „kształtowaniu" w następstwie mechanizmu wzmacniania, który ma prowadzić do ich optymalizacji. W ten sposób mózg miałby się regulować w znacznej mierze samoczynnie i zwiększać efektywność swojego funkcjonowania, co miałoby prowadzić również do pożądanych zmian w zachowaniu, bez świadomego wysiłku ze strony uczestnika sesji (Steinberg i Othmer 2004; Arnold i in. 2012; Duric i in. 2012). Jeszcze inaczej rzecz ujmując, tak rozumiany „neurofeedback to proces uczenia się określonych reakcji mózgowych, ich magazynowania i uruchamiania w sposób, który można porównać do [nieświadomego] nabywania umiejętności ruchowych" (Birbaumer i in. 2013: 298, tłum. JB). Zgodnie więc z tak tradycyjnie rozumianym podejściem do neurofeedbacku, jego główne zadanie stanowi „naprawa" pierwotnej dysfunkcji neuronalnej poprzez mimowolny proces warunkowania instrumentalnego, a ograniczenie w ten sposób określonego deficytu skutkować ma ustąpieniem jego psychologicznego przejawu (za Gevensleben i in. 2014). Tryb zastosowania neurofeedbacku opierający się na uczeniu mimowolnym może się okazać właściwy w takich przypadkach, jak na przykład dzieje się to często u dzieci z ADHD, u których poziom motywacji, a pewnie także wydolność i umiejętności refleksji, są niskie (Meichenbaum 1976).

Zgodnie natomiast z alternatywnym podejściem do tej metody, zarówno cele sesji NF, jak i sposób ich osiągnięcia, a także wykorzystanie nabytych umiejętności w życiu codziennym, powinny być uświadomione oraz poddane refleksji.

> Dzieci [uczestniczące w sesji NF] prosi się jedynie o zwracanie uwagi na informację zwrotną oraz znalezienie najskuteczniejszej strategii mentalnej, która umożliwi umieszczenie piłki [na ekranie komputera] w bramce. Nie istnieje wyłącznie jedna strategia poznawcza prowadząca do osiągnięcia określonego celu, dlatego przekazuje się uczestnikom przykładowe strategie, które okazały się skuteczne w przypadku niektórych innych dzieci. Pomiędzy próbami osoba prowadząca sesję prosi uczestników o zwerbalizowanie przyjętej strategii i zachęca do jej zachowania lub zmiany na inną (Strehl i in. 2006: 1533, tłum. JB).

W ramach rozumianej tak szerszej perspektywy funkcjonowania NF, określanej czasami mianem biopsychospołecznej (za Gevensleben i in. 2014), która cechuje się w większym stopniu, rzec by można, humanistycznym charakterem, celem tej metody powinno być nie tylko nabycie umiejętności autoregulacji aktywności mózgowej oraz uświadomienie sobie sposobu osiągania tych umiejętności, ale także rozwój zdolności ich zastosowania w konkretnych sytuacjach życiowych. Sesje NF powinny się zatem wpisywać w określony kontekst psychospołeczny. Przy zastosowaniu takiego podejścia, po zdobyciu wiedzy, jakie zabiegi mentalne prowadzą do osiągnięcia właściwego poziomu aktywności neuronalnej, zadaniem uczestnika sesji byłoby wypracowanie planu, jak i gdzie spożytkować osiągnięty potencjał, a następnie realizacja tego planu w sytuacjach życia codziennego (Drechsler i in. 2007; Heinrich i in. 2007).

Można w tym miejscu postawić pytanie dotyczące wykorzystania obu opisanych trybów neurofeedbacku w usprawnianiu funkcjonowania poznawczego osób w wieku senioralnym, chociaż jest to na razie kwestia hipotetyczna, ponieważ nie dysponujemy badaniami na ten temat. Wydaje się, że, inaczej niż to często bywa w przypadku dzieci, szczególnie z ADHD, współpraca prowadzącego sesję NF z osobą dorosłą może łatwiej osiągnąć charakter partnerski. U osób dorosłych, dobrowolnie przystępujących do terapii lub treningu NF, można z założenia liczyć na określony poziom motywacji, zaangażowania i wysiłku oraz zdolności do refleksji. Wszystko to mogłoby sugerować zdecydowanie większy walor podejścia wieloaspektowego, opartego na większej świadomości całego procesu w przypadku osób w okresie późnej dorosłości. Jednakże sprawę komplikuje fakt, że grupa ta jest oczywiście bardzo zróżnicowania pod względem kondycji poznawczej, z zaburzeniami o charakterze

demencyjnym włącznie. W literaturze dotyczącej interwencji psychologicznych służących jakości życia u osób cierpiących na różne stadia demencji zaznacza się opinia o większej skuteczności tych metod behawioralnych, które w mniejszym stopniu wykorzystują zasoby poznawcze (por. na przykład Sheeran, Klein i Rothman 2017), co wydaje się zresztą logiczne. Neurofeedback, czy szerzej biofeedback, stosowany zwłaszcza w trybie ograniczonym wyłącznie do uczenia mimowolnego opartego na mechanizmie warunkowania instrumentalnego, może zostać zaliczony właśnie do tej grupy metod.

Sprawa stosowania opisanych trybów NF i ewentualnej preferencji jednego lub drugiego z nich u osób w wieku senioralnym wiąże się ponadto z pytaniem o konkretny cel oraz stopień złożoności celu, któremu neurofeedback miałby służyć w danym przypadku. Nawet jeżeli cel ten zostałby dookreślony, tak jak w tytule tego rozdziału, jako usprawnianie funkcjonowania poznawczego, to określenie to wciąż pozostaje dość ogólne. Czy chodzi, na przykład, wyłącznie o usprawnianie pamięci epizodycznej lub zwiększanie prędkości przetwarzania danych sensorycznych, czy o podniesienie wydajności funkcji zarządzających w celu lepszej kontroli zachowania w określonych sytuacjach. W tym drugim przypadku można zakładać, że bardziej odpowiedni byłby ten tryb realizacji procesu neurofeedbacku, który wykorzystuje kontekst sytuacyjny oraz informację zwrotną

Poza kwestią trybu wykorzystania NF należy, być może przede wszystkim, zwrócić uwagę na pytanie o zasadniczy powód jego stosowania. Innymi słowy, jaką rolę miałby pełnić neurofeedback jako metoda neuromodulacji lub czemu ta neuromodulacja miałaby w ogóle służyć? Na podstawie literatury przedmiotu (por. Gevensleben i in. 2014) można przywołać dwie podstawowe funkcje, które pełni neurofedback: terapeutyczną polegającą na likwidacji (*repairing*) neurofizjologicznych deficytów oraz treningową polegającą na optymalizacji (*strengthening*) działania. Zgodnie z podejściem medycznym, przeciwdziałanie zaburzeniu, które już wystąpiło, i jego zniesienie poprzez neuromodulację prowadzi do przywrócenia właściwego zachowania. Na przykład w przypadkach ADHD zastosowanie neurofeedbacku „służyć ma zasadniczo temu, aby z czasem uzyskać kontrolę sprawczą nad swoją aktywnością EEG i zamienić jej patologiczny wzorzec na taki, który charakteryzuje prawidłowo rozwijające się dzieci. Proces ten prowadzić ma ostatecznie do likwidacji symptomów łączonych

z ADHD" (Bakhshayesh i in. 2011: 482). Jednocześnie, neurofeedback rozumiany jest jednak także jako narzędzie służące podnoszeniu efektywności określonych procesów psychologicznych w danych sytuacjach, bez względu na ewentualne odbiegające od normy uwarunkowania neurofizjologiczne. Zasadniczy cel użycia neurofeedbacku jako metody osiągania maksimum możliwości, na przykład w sztuce lub sporcie, polega więc raczej na optymalizacji działania niż na jego terapeutycznej normalizacji (Gruzelier 2014a, 2014b, 2014c). Wydaje się, że neurofeedback mógłby teoretycznie pełnić obie role również w odniesieniu do aktywności poznawczej osób w okresie późnej dorosłości.

3. KWESTIA PROTOKOŁÓW NF SŁUŻĄCYCH USPRAWNIANIU AKTYWNOŚCI POZNAWCZEJ OSÓB W WIEKU SENIORALNYM

Sprawą kluczową w stosowaniu neurofeedbacku jako metody skutecznie wspomagającej funkcjonowanie poznawcze seniorów jest przedmiot ewentualnej interwencji, to znaczy obszary i zakresy aktywności mózgowej, które miałyby się stać celem neuromodulacji, co w konsekwencji prowadziłoby do modyfikacji kondycji poznawczej. Jest to pytanie o konstrukcję właściwych, jak to się określa w literaturze przedmiotu, protokołów terapeutycznych lub treningowych. Zagadnienie tworzenia protokołów NF, które miałyby się następnie okazać skuteczne, bądź też nie, w usprawnianiu określonych procesów poznawczych, może także zwrotnie stanowić weryfikację biopsychologicznych teorii stanowiących ich punkt wyjścia i przyczynić się do weryfikacji naszej wiedzy na temat anatomii funkcjonalnej mózgu.

Zgodnie z naszą wiedzą na temat związku pogarszającej się kondycji poznawczej z aktywnością elektryczną mózgu wyrażającą się w zapisie EEG, u osób w wieku senioralnym uwidacznia się ogólne spowolnienie oraz zaburzona synchronizacja głównie pomiędzy czołowymi i ciemieniowymi obszarami kory (Prichep 2007). W szczególności, spadek efektywności w zakresie inteligencji płynnej może się wiązać z obniżeniem udziału fal szybkich, takich jak rytm gamma (36–44 Hz) (por. Staufenbiel i in. 2014). Wskazuje się na podobny związek rytmu beta (12–20 Hz) z procesami pamięciowymi (Staufenbiel i in. 2014), chociaż istnieją badania

(Marciani i in. 1994), które sugerują wzrost aktywności fal beta z wiekiem. W świetle wiedzy na ten temat trening NF w tego rodzaju przypadkach polegałby na regulacji dysfunkcyjnych wzorców aktywności neuronalnej, które pojawiają się w rezultacie procesu starzenia. Taka neuroregulacja mogłaby, na przykład, polegać na wzmacnianiu aktywności fal gamma lub beta. Pojawiają się relacje z zastosowania właśnie takich protokołów NF u osób w wieku senioralnym, chociaż ich rezultaty wciąż pozostają kontrowersyjne. Sabine M. Staufenbiel i współpracownikom (2014), po zastosowaniu protokołu NF wzmacniającego fale gamma i beta u seniorów, udało się uzyskać znaczący wzrost aktywności neuronalnej w tych zakresach, co wskazuje na to, że starzejący się mózg nadal podlega neuromodulacji. Jednakże za zmianami w sferze fizjologicznej nie nastąpiły analogiczne zmiany polegające na podniesieniu efektywności w sferze poznawczej. Podobne rezultaty osiągnęli również Katarzyna Jurewicz i współpracownicy (2018) po zastosowaniu w tej grupie wiekowej protokołu promującego fale beta (12–22 Hz). Zastosowanie neurofeedbacku doprowadziło nie tylko do wzrostu amplitudy rytmu beta, ale jednocześnie także rytmu alfa (8–12 Hz), który również wiąże się z pozytywnym wpływem na funkcjonowanie poznawcze w wieku senioralnym. Tutaj jednak również korzystne zmiany w aktywności neuronalnej nie pociągnęły za sobą wzrostu efektywności w zakresie aktywności poznawczej. Można się oczywiście zastanawiać nad powodami takiego stanu rzeczy. Bardziej szczegółową analizę sprawy oceny skuteczności neurofeedbacku jako metody podnoszącej wydajność funkcji poznawczych u seniorów zaprezentujemy w dalszej części. Teraz chcielibyśmy tylko zwrócić uwagę na jedną z teoretycznych możliwości braku pozytywnego wpływu NF na takie aspekty funkcjonowania poznawczego, jak na przykład pamięć epizodyczna czy prędkość przetwarzania informacji. Chodzi o założenie, że kluczowy mechanizm pogarszania się kondycji poznawczej u seniorów leży gdzie indziej i to on odpowiedzialny jest za obniżenie wydajności tego rodzaju procesów, która stanowi z kolei właśnie konsekwencję zaburzeń o charakterze bardziej podstawowym. Takim centralnym problemem może być w tym wieku przede wszystkim degeneracja struktur mózgowych warunkujących efektywność funkcji zarządzających. Jeżeli tak, to naturalną tego konsekwencją, dla teorii i praktyki neurofedbacku jako metody usprawniającej funkcjonowanie seniorów, powinna być taka konstrukcja

protokołów NF, których zasadniczym celem byłaby neuromodulacja właśnie tego rodzaju struktur.

3.1. Neurofeedback jako metoda usprawniająca funkcje zarządzające u seniorów

Wydaje się, że jednym z zasadniczych konstruktów teoretycznych wykorzystywanych do wyjaśniania zaburzeń poznawczych, które wynikają z procesu starzenia się, jest kategoria funkcji zarządzających. Pomimo wątpliwości, czy faktycznie można uznać je za czynnik pośredniczący, który warunkuje spadek wydajności poznawczej u seniorów, a nawet niejasności, jakie właściwe procesy miałoby obejmować to pojęcie oraz w jakich wzajemnych relacjach miałyby one pozostawać, to właśnie zaburzenia funkcji zarządzających uważa się za kluczowe w tej kwestii. Przy czym, zgodnie z czołową hipotezą starzenia się (*the frontal hypothesis of aging*), zaburzenia te miałyby wynikać z postępującej z czasem degeneracji w obrębie płatów czołowych, a zwłaszcza kory przedczołowej (za Salthouse i in. 2003). Precyzyjne określenie korelacji pomiędzy funkcjami zarządzającymi a charakterystyką aktywności konkretnych struktur mózgowych, która miałaby je warunkować, pozostaje jednak zadaniem trudnym i kwestią otwartą (za Dias i in. 2015).

Potwierdzenie tezy o zmieniającej się wraz z wiekiem dynamice procesów neuronalnych, która wyraża się również w zapisie EEG, płynie na przykład z badań Paolo Marii Rossiniego i współpracowników (2007, 2013). Uważa się, że efektywność funkcji zarządzających u osób dorosłych może się wiązać z rytmami theta (4–7/8 Hz) oraz alfa (8–13 Hz). Wzrost aktywności w zakresie fal theta notuje się, między innymi, w trakcie zadań angażujących pamięć roboczą (Head i in. 2009). Aktywność w zakresie fal alfa wiąże się natomiast, na przykład, z wydajnością procesów hamowania (Herrmann i Knight 2001; Werkle-Bergner i in. 2012). Potwierdzeniem takiego stanu rzeczy u osób w wieku senioralnym są również badania Nuno S. Dias i współpracowników (2015). Autorzy pokazali, że gorsze na ogół wyniki uzyskiwane przez seniorów w Teście Sortowania Kart Wisconsin, który odnosi się do takich aspektów funkcjonowania zarządzającego, jak przerzutność uwagi czy pamięć robocza, wiążą się z niższą aktywnością w zakresie fal alfa w trakcie jego wykonywania oraz

spadkiem synchronizacji fal theta i alfa w płatach czołowych i ciemieniowych. Ewentualnym potwierdzeniem takiego stanu rzeczy mogłyby być badania przeprowadzone w paradygmacie neurofeedbacku. Można by się mianowicie spodziewać, że po zastosowaniu u uczestników odpowiedniego protokołu, którego celem byłoby wzmacnianie aktywności fal theta i alfa w okolicy czołowej i ciemieniowej, wzrośnie w konsekwencji ich wydajność w zakresie funkcji zarządzających. Sami autorzy badań (Dias i in. 2015) sugerują zresztą zastosowanie neurofeedbacku jako sposobu przeciwdziałania procesowi, na który wskazują uzyskane przez nich wyniki.

Badań takich jednakże brakuje, a do nielicznych należy pod tym względem badanie przeprowadzone przez Joanę Reis i współpracowników (2016). Jego autorzy zastosowali intensywny, ośmiodniowy, protokół NF, którego zadaniem było wzmocnienie u osób w wieku senioralnym właśnie fal theta i alfa, co miało w konsekwencji doprowadzić do lepszej efektywności w zakresie pamięci roboczej podczas zadań rotacji mentalnych. Zgodnie z uzyskanymi wynikami, zastosowanie protokołu wzmacniającego rytm alfa (pierwsze cztery dni) oraz theta (kolejne cztery dni) w okolicy czołowej (Fz) doprowadziło do wzrostu tych fal, a także wydajności podczas wykonywania zadań rotacji mentalnej. Miałoby to świadczyć nie tylko o zdolności osób w wieku późnej dorosłości do neuromodulacji swojej aktywności mózgowej w zakresach częstotliwości warunkujących funkcje zarządzające oraz, co za tym idzie, podniesienia efektywności tych funkcji. Wyniki badań wskazują także, że już samo wzmacnianie rytmu theta prowadzi do wzrostu w zakresie częstotliwości alfa, co warto wziąć pod uwagę z punktu widzenia ewentualnych protokołów, które mogłyby być wykorzystywane u osób w okresie późnej dorosłości. Warto natomiast podkreślić, że jednoczesne zastosowanie sesji NF oraz, częściowo ich kosztem z racji ograniczeń czasowych, treningu poznawczego nie doprowadziło do tak wyraźnych zmian neurofizjologicznych (EEG) oraz wzrostu efektywności w zakresie funkcji zarządzających jak w przypadku zastosowania neurofeedbacku w trybie wykorzystującym wyłącznie warunkowanie instrumentalne. Wydaje się to szczególnie ciekawe z punku widzenia zaprezentowanej wcześniej kwestii trybu zastosowania neurofeedbacku u osób w okresie senioralnym. Można by mianowicie wysnuć wniosek o większej skuteczności w tym przypadku tych podejść, które w większym stopniu opierają się na zasadach właśnie

warunkowania instrumentalnego niż „humanistycznym" podejściu wieloaspektowym – chociaż zdajemy sobie sprawę z kontrowersyjności takiej tezy, zwłaszcza, że nie ma dla niej wystarczających podstaw empirycznych.

Jeśli chodzi o kwestię zastosowania neurofeedbacku u osób w wieku senioralnym oraz protokołów NF, które mogłyby znaleźć zastosowanie w tych przypadkach, to można także w tym miejscu wspomnieć o wstępnych wynikach badań nad zastosowaniem treningu wzmacniającego fale beta (12–22 Hz) w celu podniesienia wydajności kontroli uwagowej u seniorów. Zostały one zaprezentowane podczas II Ogólnopolskiej Konferencji *Starość jak ją widzi psychologia: siła umysłu w starości*. Chociaż wyniki te wydają się zachęcające, to wymagają jednak potwierdzenia w toku finalizacji badań[2].

Warto na koniec tej części wrócić jeszcze do kwestii funkcji zarządzających jako zasadniczego czynnika odpowiedzialnego za spadek w ogóle funkcjonowania poznawczego u seniorów (Salthouse i in. 2003; Braver i West 2008). Można mianowicie zauważyć pewną rolę, która ewentualnie rysuje się pod tym względem również dla badań prowadzonych w paradygmacie neurofeedbacku. Gdyby się udało potwierdzić skuteczność tej metody w usprawnianiu funkcji zarządzających, to następny krok mógłby polegać na określeniu, do jakiego stopnia ma to również wpływ na podniesienie wydajności pozostałych poszczególnych procesów poznawczych.

PODSUMOWANIE

Analizując stan literatury naukowej poświęconej problematyce neurofedbacku, nie trudno zauważyć, że główny problem, który jest tam podejmowany, to kwestia zasad praktycznego wykorzystania tej metody i, przede wszystkim, jej skuteczności. Przy czym najwięcej miejsca poświęca się temu zagadnieniu w odniesieniu do zaburzeń ADHD u dzieci i młodzieży. Pomimo coraz większej liczby rozważań teoretycznych, badań podstawowych oraz metaanaliz, sprawa ta wciąż pozostaje kontrowersyjna i nierozstrzygnięta. Taki stan rzeczy wydaje się dotyczyć

[2] J. Bielas, Ł. Michalczyk, T. Ubik, Ł. Moksa, A. Meissner, referat *Neurofeedback jako metoda usprawniania funkcji zarządzających u osób w wieku senioralnym – badanie eksploracyjne* wygłoszony na II Ogólnopolskiej Konferencji *Starość jak ją widzi psychologia: siła umysłu w starości*, Kraków, 20–21 kwietnia 2017.

tym bardziej kwestii wykorzystania neurofeedbacku w usprawnianiu funkcjonowania psychologicznego osób w wieku senioralnym, ponieważ jest to zagadnienie, na które zaczęto zwracać uwagę stosunkowo niedawno. Stąd niewielka ilość badań na ten temat, ale i rozważań teoretycznych, które uwzględniałyby kwestię ewentualnych podobieństw a także, być może, specyfiki zastosowania neurofeedbacku u osób w wieku senioralnym w porównaniu do innych jego zastosowań. Głównym zadaniem powyższego tekstu było przyczynienie się do zapełnienia tej luki, z pozostawieniem na boku zasadniczej kwestii sensowności idei neurofeedbacku w ogóle.

BIBLIOGRAFIA

Arnold L.E., Lofthouse N., Hersch S., Pan X., Hurt E., Bates B. i wsp. (2012). EEG neurofeedback for ADHD: double-blind sham-controlled randomized pilot feasibility trial. *J. Atten. Disord.*, 17, 410–419.

Arns M., Conners C.K., Kraemer H.C. (2012). A decade of EEG Theta/Beta ratio research in ADHD: a meta-analysis. *J. Atten. Disord.*, 17, 374–383.

Arns M., Heinrich H., Strehl U. (2014). Evaluation of neurofeedback in ADHD: the long and winding road. *Biol. Psychol.*, 95, 108–115.

Bakhshayesh A.R., Hansch S., Wyschkon A., Rezai M.J., Esser G. (2011). Neurofeedback in ADHD: a single-blind randomized controlled trial. *Eur. Child Adolesc. Psychiatry*, 20, 481–491.

Barkley R.A. (1997). Inhibition, sustained attention, and executive functions: Constructing a unifying theory of ADHD. *Psychol. Bull.*, 121, 65–94.

Biederman J. (1997). Volumetric MRI analysis comparing subjects having attention-deficit hyperactivity disorder with normal controls. *Neurology*, 48, 589–601.

Birbaumer N., Ruiz S., Sitaram R. (2013). Learned regulation of brain metabolism. *Trends Cogn. Sci.*, 17, 295–302.

Braver T.S., West R. (2008). Working memory, executive control, and aging [w:] F.I. Craik, T. Salthouse (red.), *The handbook of aging and cognition*, 3rd ed., 311–372. New York, NY: Psychology Press.

Castellanos F.X., Giedd J.N., Marsh W.L., Hamburger S.D., Vaituzis A.C., Dickstein I. i wsp. (1996). Quantitative brain magnetic resonance imaging in attention-deficit hyperactivity disorder. *Arch. Gen. Psychiatry*, 53, 607–616.

Castellanos F.X, Tannock R. (2002). Neuroscience of attention-deficit/hyperactivity disorder: the search for endophenotypes. *Nature Reviews Neuroscience*, 3(8), 617–628.

Dias N.S., Ferreira D., Reis J., Jacinto L.R., Fernandes L., Pinho F. i wsp. (2015). Age effects on EEG correlates of the Wisconsin card sorting test. *Physiol. Rep.*, 3, 12390.

Drechsler R., Straub M., Doehnert M., Heinrich H., Steinhausen H.C., Brandeis D. (2007). Controlled evaluation of a neurofeedback training of slow cortical potentials in children with Attention Deficit/Hyperactivity Disorder (ADHD). *Behavioral and Brain Functions*, 3, 35.

Duric N.S., Assmus J., Gundersen D., Elgen I.B. (2012). Neurofeedback for the treatment of children and adolescents with ADHD: a randomized and controlled clinical trial using parental reports. *BMC Psychiatry*, 12, 107.

Filipek P.A., Semrud-Clikeman M., Steingard R.J., Renshaw P.F., Kennedy D.N., Biederman J. (1997). Volumetric MRI analysis comparing subjects having attention-deficit hyperactivity disorder with normal controls. *Neurology*, 48, 589–601.

Gevensleben H., Holl B., Albrecht B., Schlamp D., Kratz O., Studer P. i wsp. (2010). Neurofeedback training in children with ADHD: 6-month follow-up of a randomised controlled trial. *Eur. Child Adolesc. Psychiatry*, 19, 715–724.

Gevensleben H., Moll G.H., Rothenberger A., Heinrich H. (2014). Neurofeedback in attention-deficit/hyperactivity disorder – different models, different ways of application. *Front. Hum. Neurosci*., 8, 846.

Gruzelier J.H. (2014a). EEG-neurofeedback for optimising performance. I: a review of cognitive and affective outcome in healthy participants. *Neurosci. Biobehav. Rev.*, 44, 124–141.

Gruzelier J.H. (2014b). EEG-neurofeedback for optimising performance. II: creativity, the performing arts and ecological validity. *Neurosci. Biobehav. Rev*., 44, 142–158.

Gruzelier J.H. (2014c). EEG-neurofeedback for optimising performance III: a review of methodological and theoretical considerations. *Neurosci. Biobehav. Rev.*, 44, 159–182.

Head D., Kennedy K.M., Rodrigue K.M., Raz N. (2009). Age differences in perseveration: cognitive and neuroanatomical mediators of performance on the Wisconsin Card Sorting Test. *Neuropsychologia*, 47, 1200–1203.

Heinrich H., Gevensleben H., Freisleder F.J., Moll G.H., Rothenberger A. (2004). Training of slow cortical potentials in attention-deficit/hyperactivity disorder: evidence for positive behavioral and neurophysiological effects. *Biol. Psychiatry*, 55, 772–775.

Herrmann C.S., Knight R.T. (2001). Mechanisms of human attention: event-related potentials and oscillations. *Neurosci. Biobehav*. *Rev*., 25, 465–476.

Jurewicz K., Paluch K., Kublik E., Mikicin M., Wróbel A. (2018). EEG-neurofeedback training of beta band (12–22Hz) affects alpha and beta frequencies – A controlled study of a healthy population. *Neuropsychologia*, 10.1016/j.neuropsychologia.

Marciani M.G., Maschio M., Spanedda F., Caltagirone C., Gigli G.L., Bernardi G. (1994). Quantitative EEG evaluation in normal elderly subjects during mental processes: Age-related changes. *International Journal of Neuroscience*, 76, 131–140.

Meichenbaum D. (1976). Cognitive factors in biofeedback therapy. *Biofeedback Self Regul*., 1, 201–216.

Mihara M., Hattori N., Hatakenaka M., Yagura H., Kawano T., Hino T., Miyai I. (2013). Near-infrared spectroscopy-mediated neurofeedback enhances efficacy of motor imagery-based training in poststroke victims: a pilot study. *Stroke*, 44(4), 1091–1098.

Lustig C., Shah P., Seidler R., Reuter-Lorentz P.A. (2009). Aging, training and the brain: a review and future directions. *Dialog. Clin. Neurosci*., 15, 109–119.

Prichep L.S. (2007). Quantitative EEG and electromagnetic brain imaging in aging and in the evolution of dementia. *Ann. N.Y. Acad. Sci.*, 1097, 156–167.

Reber A.S. (1993). *Implicit Learning and Tacit Knowledge: An Essay on the Cognitive Unconscious.* New York: Oxford University Press.

Reis J., Portugal A.M., Frenandes L., Afonso N., Pereira M., Sousa N., Dias N.S. (2016). An alpha and theta intensive and short neurofeedback protocol for healthy aging working-memory training. *Frontiers in Aging Neuroscience*, 8, 157.

Rossini P.M., Rossi S., Babiloni C., Polich J. (2007). Clinical neurophysiology of aging brain: from normal aging to neurodegeneration. *Prog. Neurobiol.*, 83, 375–400.

Rossini P.M., Ferilli M.A.N., Rossini L., Ferreri F. (2013). Clinical Neurophysiology of Brain Plasticity in Aging Brain. *Current Pharmaceutical Design*., 19(36), 6426–6439.

Salthouse T.A., Atkinson T.M., Berish D.E. (2003). Executive functioning as a potential mediator of age-related cognitive decline in normal adults. *J. Exp. Psychol. Gen*., 132(4), 566–594.

Sheeran P., Klein W.M.P., Rothman A.J. (2017). Health Behavior Change: Moving from Observation to Intervention. *Annual Review of Psychology*, 68, 573–600.

Sherlin L.A., Arns M., Lubar J., Heinrich H., Kersoni C., Strehl U. i wsp. (2011). Neurofeedback and basic learning theory: implications for research and practice. *Neurotherapy*, 15, 292–304.

Staufenbiel S.M., Brouwer A.-M., Keizer A.W., van Wouwe N.C. (2014). Effect of beta and gamma neurofeedback on memory and intelligence in the elderly. *Biol. Psychol*., 95, 74–85.

Steinberg M., Othmer S. (2004). *ADD: The 20-Hour Solution*. Bandon, OR: Robert Reed Publishers.

Sterman M.B. (1996). Physiological origins and functional correlates of EEG rhythmic activities: Implications for self-regulation. *Biofeedack. Self Reg.*, 1, 3–33.

Stoeckel L., Garrison K., Ghosh S., Wighton P., Hanlon C.A., Gilman J.M. i wsp. (2014). Optimizing real time fMRI neurofeedback for therapeutic discovery and development. *Neuroimage Clin*., 5, 245–255.

Strehl U., Leins U., Goth G., Klinger C., Hinterberger T., Birbaumer N. (2006). Self-regulation of slow cortical potentials: a new treatment for children with attention-deficit/hyperactivity disorder. *Pediatrics*, 118, 1530–1540.

Subramanian L., Hindle J.V., Johnston S., Roberts M.V., Husain M., Goebel R. i wsp. (2011). Real-time functional magnetic resonance imaging neurofeedback for treatment of Parkinson's disease. *J. Neurosci*., 31, 16309–16317.

Subramanian L., Morris M.B., Brosnan M., Turner D.L., Morris H.R., Linden D.E.J. (2016). Functional Magnetic Resonance Imaging Neurofeedback-guided Motor Imagery Training and Motor Training for Parkinson's Disease: Randomized Trial. *Front Behav. Neurosci*., 10, 111.

Werkle-Bergner M., Freunberger R., Sander M.C., Lindenberger U., Klimesch W. (2012). Inter-individual performance differences in younger and older adults differentially relate to amplitude modulations and phase stability of oscillations controlling working memory contents. *Neuroimage*, 60, 71–82.

Edyta Bonk

Zakład Wspomagania Rozwoju Człowieka
SWPS Uniwersytet Humanistycznospołeczny
Wydział Zamiejscowy w Sopocie
Department of Human Development Support
SWPS University of Social Sciences and Humanities
The Sopot Campus of SWPS
e-mail: ebonk@swps.edu.pl

WSPOMAGANIE UMYSŁU SENIORA – METODYKA TRENINGÓW TWÓRCZOŚCI

SUPPORTING THE SENIOR'S MIND – METHODOLOGY OF CREATIVITY TRAINING

Abstract

All humans have the capability of being creative. Many factors, however, determine whether the creative potential can develop or whether it is inhibited in adults. An increasing number of organisations dedicated to helping the elderly offer creativity exercises to stimulate cognitive capabilities in seniors. This paper explores the concept of creativity training for the elderly and presents an overview of the results of research on creativity activities in a group of seniors. The article also describes seniors' attitudes and their fear of such activities. Most of all, however, the paper provides methodological guidelines for organisations wishing to offer creativity training for the elderly.

Keywords: creative thinking exercise, the elderly, seniors, cognitive activation
Słowa kluczowe: trening kreatywnego myślenia, starsi ludzie, seniorzy, aktywacja poznawcza

W każdym człowieku drzemie potencjał twórczy, jednak czy w dorosłym życiu będzie się on rozwijał, czy zostanie zahamowany, zależy od wielu czynników. W instytucjach dedykowanych seniorom coraz częściej pojawiają się propozycje zajęć stymulujących zasoby poznawcze, wśród których można odnaleźć treningi twórczości. Artykuł przybliży ideę takich treningów oraz wyniki badań na temat twórczych działań w grupie osób starszych. Zostaną też opisane postawy i obawy seniorów wobec aktywności twórczych. Przede wszystkim jednak zawarte zostaną wskazówki metodyczne do prowadzenia treningów twórczości w instytucjach prosenioralnych.

Twórczość jest przejawem potrzeby pełniejszego życia (Joseph Zinker)

WPROWADZENIE

Aktywność twórcza towarzyszy nam szczególnie w okresie dzieciństwa. W późniejszych etapach rozwojowych człowieka może nadal stanowić ważne miejsce w codziennej działalności, szczególnie gdy jest aspektem pracy zawodowej lub podtrzymywanej pasji. Często jednak wraz z wiekiem twórcza przygoda powoli się kończy, wchodząc w sztywne ramy stereotypów, barku czasu czy możliwości. Dopiero czas emerytury stwarza nową przestrzeń na aktywność twórczą, a instytucje dedykowane seniorom coraz więcej oferują w tym aspekcie.

Twórczość można postrzegać przez pryzmat wielkich artystów i ich dzieł, wymagających specjalnego talentu czy geniuszu; jest to twórczość elitarna. Bliższe jednak edukacji i aktywizacji seniorów jest podejście egalitarne do działań twórczych, włączające wszystkie osoby i wszelkie codzienne akty twórcze. Lawrence W. Barsalou i Jesse J. Prinz mówią tu nawet o „twórczości przyziemnej", przez małe „t", mającej wymiar indywidualny (Barsalou, Prinz 1997). W takim podejściu zasadne będzie holistyczne ujęcie twórczości, określające zespół zdolności intelektualnych i właściwości motywacyjno-osobowościowych oraz środowiskowych, wśród których można chociażby wyróżnić myślenie dywergencyjne, zaangażowanie w zadanie czy źródła stymulacji twórczej (Urban, Jellen 1986; Urban 2004). Poza myśleniem dywergencyjnym (rozbieżnym) (Guilford 1978), w aktywności twórczej bardzo istotne jest również

myślenie asocjacyjne (skojarzenia), metaforyczne, transformacyjne czy myślenie pytajne (eksploracja) (Szmidt 2013a, 2013b).

Podsumowując, myślenie twórcze realizuje się w różnych dziedzinach działalności człowieka. Jak podaje Zbigniew Pietrasiński: „Wbrew tradycyjnemu pojmowaniu twórczości, nie jest ona wyłącznym przywilejem artystów i uczonych, lecz może mieć miejsce w każdej sferze ludzkiej aktywności, a więc w działalności: organizacyjnej, poznawczej, produkcyjnej, artystycznej, wychowawczej, opiekuńczej, usługowej, porządkowej, sportowej. Produkt zasługujący na miano twórczego może mieć dowolną postać i być nie tylko dziełem sztuki, odkryciem czy oryginalną maszyną, lecz równie dobrze – projektem organizacyjnym, metodą treningu sportowego, żartem itd." (Pietrasiński 1969: 10–11).

TRENINGI TWÓRCZOŚCI

Skoro twórcza może być niemal każda dziedzina działalności człowieka, więc zasadne będzie jej rozwijanie i stymulowanie. Dlatego, jak podaje Edward Nęcka, „trenowanie twórczości jest możliwe tylko pod tym warunkiem, że przedmiot naszych oddziaływań, czyli myślenie i działanie twórcze, potraktujemy tak samo jak każdy inny rodzaj aktywności człowieka" (Nęcka i in. 2005: 9).

Zajęcia twórcze dla grupy seniorów mają różne formy, jedne nastawione są głównie na aktywności manualne (np. rękodzieło, malarstwo – co częściej bywa nazywane warsztatami artystycznymi), inne na aktywności poznawcze (np. twórcze pisanie, twórcze myślenie). Autorka jest zdania, że najbardziej efektywną formułą jest oddziaływanie na oba aspekty – koncepcyjny i wykonawczy.

Autor najpopularniejszego treningu twórczości w Polsce – Edward Nęcka – opiera jego ideę na trzech przesłankach. Pierwszą jest humanistyczna wizja człowieka jako istoty z natury twórczej. Druga związana jest z pojęciem twórczości potencjalnej, niewymagającej ani wiedzy, ani umiejętności, ale podatnej na stymulację. Trzecia zaś dotyczy wyników badań potwierdzających skuteczność trenowania twórczego myślenia (Nęcka 2005). Warto tu chociażby wspomnieć metaanalizę 70 badań ukazujących efektywność tego rodzaju treningów w zależności od technik, uczestników czy czasu trwania takich spotkań (Scott i in. 2005).

Treningi twórczości bywają różnie nazywane: treningami twórczego myślenia, treningami kreatywności czy treningami pomysłowości. Mają różnorodną częstotliwość – od jednorazowych warsztatów po regularne zajęcia. Jednak jak pokażą nam przedstawione poniżej wyniki badań, warto wspierać i organizować takie działania dedykowane seniorom. Trening twórczości bowiem wpływa u osób starszych na wzrost kreatywnego myślenia, które to można stymulować poprzez edukację i regularne spotkania (Rose, Lin 1984; Torrance, Safter 1990).

PRZEGLĄD BADAŃ DOTYCZĄCYCH WPŁYWU TRENINGÓW TWÓRCZOŚCI W GRUPIE SENIORÓW NA RÓŻNE ZMIENNE: PSYCHOLOGICZNE, SPOŁECZNE I MEDYCZNE

Badania przeprowadzane już w latach 70. potwierdzały pozytywne efekty uczestnictwa seniorów w treningach twórczości (*creativity trening*). Uczestnicy takich zajęć wskazywali na uczucie odpoczynku i większą sympatię w stosunku do siebie i innych (Torrance 1978; Vesely, Torrance 1978). Inni autorzy podkreślają korzystny wpływ treningów na jakość i satysfakcję z życia (Garfield i in. 1969; Landau, Maoz 1978; Osgood 1984) czy dłuższe i zdrowsze życie osób aktywnych twórczo (Dawson, Bailer 1972). Inne badanie 300 seniorów, uczestników programu artystycznego, przyniosło następujące skutki: mniej wizyt u lekarza, mniejsze spożycie medykamentów, lepsze wyniki w skalach zdrowia psychicznego, większe zaangażowanie w aktywności, wzrost niezależności (Cohen 2006). Wyniki kolejnych badań akcentują pozytywną zależność między działaniami twórczymi a nastrojem, zmniejszeniem problemów ze snem, wyglądem zewnętrznym, funkcjonowaniem układu odpornościowego oraz funkcjonowaniem poznawczym (Malchiodi, Cathy 2012). W rezultacie treningi twórczości prowadzone w grupach seniorów mogą wpływać na wzrost samooceny, poprawę relacji międzyludzkich (Waters, Goodman 1990) oraz na odbieranie starości mniej negatywnie (Smith i in. 1990).

CELE TWÓRCZEGO AKTYWIZOWANIA SENIORÓW

Cele przyświecające organizowaniu twórczych zajęć dla seniorów (szczególnie regularnych), zdaniem autorki, winny uwzględniać trzy perspektywy. Zanim przystąpimy do zorganizowania takich działań, warto się przyjrzeć potrzebom i motywacjom seniorów, następnie uwzględnić wskazówki płynące z badań naukowych (np. psychologii rozwojowej, psychologii twórczości, gerontopedagogiki) oraz możliwości i zasoby osoby prowadzącej. Należy wziąć pod uwagę również założenia placówki, w której odbywają się takie zajęcia (inne mogą być przyjęte w Klubie Seniora, a inne w Domu Pomocy Społecznej).

Seniorzy zapisują się na zajęcia twórczego myślenia z różnych pobudek. Ankieta własna przeprowadzona w grupie 48 seniorów (2 grupy treningowe) w marcu – kwietniu 2017 roku wykazała różne motywacje seniorów. Najczęściej wymieniano następujące motywy: ciekawość, potrzeba wiedzy i rozwoju, ciągła gimnastyka umysłu, przekraczanie ograniczeń, wypełnienie czasu wolnego, zajęcia aktywne, nastawione na działanie, potrzeba sprawdzenia się, możliwość pokazania swych umiejętności, zdolności i zainteresowań.

Przegląd literatury ukazuje wielowymiarową listę celów i funkcji treningów twórczości dla seniorów: od radości tworzenia (Amabile 1985), odczucia przepływu (*flow*, Csikszentmihalyi 1998), przez indywiduację, „skrytą, nieporównywalną unikatowość" (Jung 1953), aż po radzenie sobie z bólem fizycznym i psychicznym (Schmidt 2006) czy sposób na ograniczenia, na wzbogacenie życia wewnętrznego, wyższy poziom świadomości (Simonton 1990). Trening pomaga też w poszukiwaniu sensu życia i procesu starzenia się, śmierci (Hickson, Housley 1997) oraz w zaspokojeniu potrzeby opowieści własnej historii, dzielenia się relacjami miłosnymi czy zmianą perspektywy, możliwością aktywności zamiast wycofania (Rugh 1991).

POSTAWY SENIORÓW WOBEC TWÓRCZYCH AKTYWNOŚCI

Seniorzy przyjmują różne postawy wobec twórczych form aktywności. Poniższy opis na pewno nie wyczerpuje wszystkich postaw seniorów wobec własnych działań twórczych. Jest jednak próbą klasyfikacji, co może stanowić pomoc dla prowadzących zajęcia twórcze w ich pracy dydaktycznej (motywacja, przeciwdziałanie oporom). Oto wyodrębnione rodzaje postaw seniorów wobec podejmowania aktywności twórczej:

- *to dla dzieci* – znaczna grupa osób starszych działania twórcze wiąże z wcześniejszymi etapami życia. Rzadko podejmują się takich zadań, uważając je za śmieszne, mało poważne czy nieprzystające do ich wieku, kojarzone z infantylizacją;
- *co ludzie powiedzą* – spora grupa seniorów wykazuje postawę unikającą, a wpływ na nią ma obawa przed oceną innych osób;
- *to już nie na moje zdrowie – niektóre* osoby rezygnują w starości z aktywności twórczej – z różnych powodów, np. choroby;
- *chciałabym/chciałbym, ale...* – niektóre osoby chciałyby się rozwinąć twórczo, ale brakuje im motywacji, sposobności lub odwagi;
- *to pomysł na emeryturę* – część seniorów dopiero w wieku emerytalnym wraca lub poszukuje różnych sposobów aktywności twórczej;
- *to całe moje życie* – seniorzy, którzy przez całe życie rozwijali swój potencjał twórczy, traktują trzeci wiek jako czas kontynuacji zachowań twórczych.

Postawy unikające kryją w sobie wiele obaw seniorów wobec działań twórczych. Wśród nich można wyróżnić lęk przed ośmieszeniem, krytyczną oceną innych ludzi. Ważnym aspektem, szczególnie zajęć grupowych, będzie zatem ustalenie zasad o szanowaniu siebie nawzajem i powstrzymywaniu się od niepochlebnych uwag oraz wprowadzenie pozytywnych wzmocnień. Kluczową rolę w pracy z wykazywanym przez seniorów oporem i lękami odgrywa psychoedukacja. Wskazywanie zalet, merytoryczne uzasadnienie wprowadzanych zadań często prowadzi do ich przełamania. Może się też pojawić obawa przed infantylizacją (w postawie *to dla dzieci*). Bardzo ważne jest wówczas odpowiednie przygotowanie prowadzącego

do pracy z seniorem, m.in. stosowanie nieinfantylnych zwrotów językowych czy gier (np. grafika) z przeznaczeniem dla osób dorosłych, a nie dla dzieci. Po drugie, istotne jest odmitologizowanie różnych działań twórczych – powszechnie uważanych za aktywności wyłącznie dziecięce. Wskazywanie inspirujących przykładów, biografii osób w zaawansowanym wieku, które dopiero u schyłku życia odkrywały swój potencjał twórczy, tworzyły swoje „dzieła". Poza tym bardzo często wśród seniorów występuje lęk przed porażką, przed nowym wyzwaniem (*nie uda mi się*, *nie umiem*, *nigdy tego nie robiłem*). Z pomocą mogą tu przyjść pozytywne anegdoty, metafory motywacyjne. Wprowadzanie zadań grupowych w parach też często znosi takie obawy, ułatwia rozpoczęcie zadań i rozprasza odpowiedzialność. U seniorów mniej aktywnych pojawia się też niekiedy obawa przed stratą czasu (*mi to już nic nie pomoże*, *a po co mi to?*). Często pierwsze opory przełamuje życzliwa atmosfera, wykorzystanie zabawowego charakteru zajęć oraz niedyrektywny język prowadzącego („spróbuj", „zapraszam", „zachęcam"). Wreszcie wśród seniorów uczestniczących w treningach twórczego myślenia często silna jest obawa przed osłabieniem funkcjonowania poznawczego („obawa przed zatrzymaniem się"). Ten lęk jednak, w przeciwieństwie do pozostałych, pełni rolę motywatora.

Wymienione powyżej obawy seniorów często są inspirowane stereotypami na temat twórczości. Gdy osoba starsza jest przekonana, iż twórczość to przejaw geniuszu, uprawianie sztuki na najwyższym poziomie, nie zapisze się na tego typu zajęcia. Tym bardziej gdy wierzy, że z aktem twórczym związane jest tylko nieracjonalne, oderwane od rzeczywistości działanie lub negatywne postrzeganie samego siebie – *ja nie jestem twórczy*. Przeciwdziałanie takiej postawie może się opierać na psychoedukacji oraz wskazywaniu praktycznych korzyści płynących z treningów twórczości.

PROGRAM I STRUKTURA TRENINGU TWÓRCZEGO MYŚLENIA DLA SENIORÓW

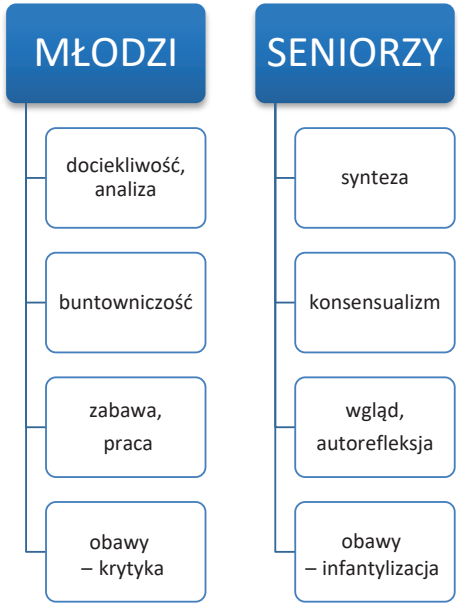
Z doświadczenia autorki w pracy z aktywnymi seniorami najlepiej sprawdza się roczny program, z częstotliwością 1,5 godziny tygodniowo. Krótsze zajęcia mogą ograniczać pracę z bardziej wymagającymi ćwiczeniami (twórcze pisanie, rysunek, ćwiczenia konstrukcyjne), zbyt

długie zaś mogą być za dużym obciążeniem dla osób starszych (poznawczo lub z powodów zdrowotnych).

Roczny program zawiera treści merytoryczne oraz część praktyczną (ćwiczenia twórcze). Obszar teoretyczny w pierwszym semestrze obejmuje m.in. cele, etapy, poziomy, rodzaje i czynniki twórczości; zaś drugi semestr dotyczy operacji umysłowych, takich jak: skojarzenia, abstrahowanie, transformowanie, metafora. Bardzo ważne w pracy z seniorami, jest wyszukiwanie ciekawostek w przekazywanych treściach i ich odniesień do codzienności. W części praktycznej grupie proponowane są różnorodne zadania, techniki i zabawy twórcze, wykonywane indywidualnie, w parach lub grupach. Struktura regularnych zajęć zazwyczaj zaczyna się od przedstawienia zadań wykonanych w domu (prace dłuższe lub wymagające skupienia). Następnie grupa wykonuje (zazwyczaj wspólnie) ćwiczenie rozgrzewkowe – proste, otwierające i dające szybkie poczucie sukcesu. To ważny moment, szczególnie dla seniorów z różnymi oporami wobec aktywności twórczych. Kolejnym elementem jest wprowadzenie wątków teoretycznych w zwięzłej, ale też przystępnej formie. Zasadne jest tu przeznaczenie czasu na chwilę dyskusji, pytań i odniesień do doświadczeń życiowych seniorów. Po tej części wprowadzone zostaje zadanie właściwe – najczęściej powiązane z treścią merytoryczną. Po zakończeniu ćwiczenia, omawiany jest jego przebieg, często też pojawia się refleksja nad analogią problemu twórczego i jego rozwiązaniem do różnych sytuacji w życiu. Ten moment wielokroć staje się też przyczynkiem do psychoedukacji – krótkiego omówienia np. funkcji poznawczych, zasad komunikacji międzyludzkiej czy procesu grupowego.

RÓŻNICE W AKTYWNOŚCI TWÓRCZEJ OSÓB MŁODYCH I STARYCH

Autorka, prowadząc zajęcia twórcze z młodymi studentami oraz z seniorami, zauważa pewne różnice w funkcjonowaniu obu grup. Nie są to duże rozbieżności ani naukowo potwierdzone zmienne, jedynie refleksje nad kluczowymi punktami w pracy z obiema grupami wiekowymi. Dla pewnego porządku autorka częściowo dokonała porównania z koncepcją Krzysztofa J. Szmidta dotyczącą twórczych uczniów (Szmidt 2016).



Rysunek 1. Cechy aktywności twórczej osób młodych i starych (opracowanie własne)

W grupie seniorów jako ważniejsza od rozkładania zadania na czynniki pierwsze często na pierwszy plan wysuwa się próba spojrzenia na problem z metapoziomu, złożenia w pewną całość i syntezy różnorodnych czynników. Pojawia się raczej dążenie do konsensualizmu, łączenia różnych pomysłów, niż różnicowania i indywidualizmu (choć takie postawy też się pojawiają). W grupie seniorów, z racji doświadczenia oraz innego poziomu samoświadomości, łatwiej też o wgląd i autorefleksję (u młodych studentów często pojawia się opór lub milczenie). Ostatnią zauważoną przez autorkę różnicą jest przedmiot obaw obu grup. Seniorzy nierzadko mniejszą wagę przywiązują do opinii rówieśników, zaś bardziej zauważalny jest lęk o infantylizację, o postrzeganie ich przez prowadzących, opiekunów czy też młodsze pokolenia jako grupy mniej kompetentnej, niesamodzielnej.

ROLA PROWADZĄCEGO TRENINGI AKTYWNOŚCI TWÓRCZEJ SENIORÓW

W związku z powyższym bardzo istotna jest rola prowadzącego zajęcia twórcze dla seniorów. Szczególnie w tej grupie istotna jest życzliwość, sympatia i szacunek dla uczestników, gdyż bardzo często odczuwają oni „odstawienie na boczny tor" (koniec pracy zawodowej, niesprawność, samotność). Bardzo ważne jest, aby z seniorami pracowały osoby kompetentne, przede wszystkim niemające lęków (gerontofobia), oporów i uprzedzeń wobec nich. W związku z pewnymi obciążeniami osób starszych (np. słuchowymi, wzrokowymi, poznawczymi itd.) kluczowa staje się cierpliwość i wyrozumiałość. Taka postawa prowadzącego często naturalnie wiąże się z zachwytem nad wiedzą i doświadczeniem życiowym seniorów, z docenianiem ich umiejętności i indywidualnym podejściem. Ważne jest stworzenie przestrzeni na wyrażanie, ekspresję uczestników poprzez twórczość – wysłuchanie, zbiór wierszy, wystawa. Jednak nie zawsze musi to być spektakularny efekt końcowy, często kluczowe jest wzmacnianie pozytywne – podkreślanie roli samego aktu tworzenia. Jak w każdej grupie, prowadzący często staje przed zadaniem moderowania ról grupowych, np. dbania, aby jedna osoba nie zdominowała całych zajęć (co często się zdarza w grupie seniorów – np. nadmierna gadatliwość, ciągłe mówienie o sobie czy nieumiejętność słuchania, spory krytycyzm wobec innych uczestników). Funkcjonowanie procesów poznawczych seniorów, wskazuje też raczej na potrzebę unikania presji czasu (stresogenne), a zadbanie o dobre warunki pracy (ze względu na łatwiejsze rozpraszanie się zadbać o brak hałasu). Autorka odradza stosowanie rywalizacji indywidualnej (obniżanie samooceny) a jedynie, gdy jest to częścią gry, zabawy twórczej, zaproszenie do udziału w parach czy małych grupkach.

Treningi twórczego myślenia mają też inne newralgiczne punkty, poza wspomnianą infantylizacją czy czasem trwania zajęć. Ważne jest umiejętne wprowadzanie różnorodnych zadań, nawet przy oporze grupy co np. często się zdarza przy propozycjach ćwiczeń plastycznych (które często są tylko elementem procesu twórczego). Z praktyki autorki wynika, iż wstępne obawy, szybko się rozwiewają i seniorzy w dużej grupie doświadczają radości i satysfakcji. Ważne jest jednak, wprowadzenie odpowiedniej motywacji i nieocenianie porównawcze prac uczestników. Innym sporym

wyzwaniem treningów twórczego myślenia jest też praca ze stresem osób starszych, związana głównie z ekspozycją społeczną, postawą *ja tego nie umiem* oraz z relacjami między uczestnikami. Szczególnie pomocne może być tu stawianie akcentu na akt twórczy, a nie efekt działań, oraz wprowadzanie elementów humorystycznych.

Na zakończenie przedstawiam wypowiedzi seniorów – uczestników treningów twórczości, ukazujące zalety tego rodzaju działań aktywizujących:

- *rozwinęłam się, już wiem, że mogę tworzyć, rozwijam innych*;
- *większa otwartość na świat, na ludzi, na nowe wyzwania*;
- *uświadomienie, że tkwią w nas możliwości, z których wcześniej nie zdawaliśmy sobie sprawy, poznanie ciekawych, kreatywnych osób*;
- *nowe spojrzenie, nowa perspektywa, nowe podejście do problemów, wyjście poza schematy, które dominowały w życiu zawodowym i rodzinnym*.

Warto także pamiętać, iż w pracy twórczej z grupą seniorów – prowadzący sam wiele się uczy od uczestników, zaczynając od faktów, ciekawostek, po bogactwo życiorysów, doświadczeń aż po egzystencjalne przemyślenia i głębokie refleksje.

BIBLIOGRAFIA

Amabile T.M. (1985). Motivation and creativity: Effects of motivational orientation on creative writers. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48, 393–399.

Barsalou LW., Prinz J.J. (1997). Mundane creativity in perceptual symbol system [w:] T.B. Ward, S.M. Smith, J. Vaid (red.), *Conceptual structures and processes: Emergence, discovery, and change*. Washington, DC: American Psychological Association.

Cohen D.G. (2006). *The Creativity and Aging Study* – The Impact of Professionally Conducted Cultural Programs on Older Adults – Final Report.

Csikszentmihalyi M. (1998). *Urok codzienności*. Warszawa: CiS.W.A.B.

Dawson A.M., Baller W.R. (1972). Relationships between creative activity and the health of elderly persons. *Journal of Psychology*, 82, 49–58.

Garfield S.J., Cohen H.A., Roth R.M. (1969). Creativity and mental health. *The Journal of Educational Research*, 63(4), 147–159.

Guilford J.P. (1978). *Natura inteligencji człowieka*. Warszawa: PWN.

Hickson J., Housley W. (1997). Creativity in later life. *Educational Gerontology*, 23(6), 539.

Jung C.G. (1953). *Two Essays on Analytical Psychogy*, *Collected Works of C.G. Jung*, Vol. 7. BoUingen Series XX. New York: Pantheon.

Landau E., Maoz B. (1978). Creativity and self-actualization in the aging personality. *American Journal of Psychotherapy*, 32(1), 117–127.

Malchiodi C.A. (2012). Creativity and Aging: An Art Therapy Perspective, [w:] C.A . Malchiodi (red.), *Handbook of art therapy*, 275–287, wyd. 2. New York, NY, US: Guilford Press.

Nęcka E., Orzechowski J., Słabosz A., Szymura B. (2005). *Trening Twórczości*. Gdańsk: GWP.

Osgood N. (1984). The impact of creative dramatics on black elderly. *Journal of Minority Aging*, 9, 60–72.

Pietrasiński Z. (1996). *Myślenie twórcze*. Warszawa: PZWS.

Rose L.H., Lin H. (1984), A meta-analysis of long-term creativity *training programs. Journal of Creative Behaviour*, 1, 11–22.

Rugh M.M. (1991). Creativity and life review in the visual arts. *Generations*, 15, 27–31.

Scott G., Leritz L.E., Mumford M.D. (2005). The effectiveness of creativity training: A quantitative review. *Creativity Research Journal*, 16, 361–388.

Simonton D.K. (1990). Creativity in the later years: Optimistic prospects for achievement. *Gerontologist*, 30, 626–631.

Smith G.J.W., Van der Meer G. (1990). Creativity in old age. *Creativity Research Journal*, 3(4), 249–264.

Szmidt K.J. (2013a). *Pedagogika twórczości*. Sopot: GWP.

Szmidt K.J. (2013b). *Trening kreatywności. Podręcznik dla pedagogów, psychologów i trenerów grupowych*. Gliwice: Helion.

Szmidt K. (2016). Kluczowe kompetencje nauczyciela twórczości jako diagnosty [w:] K. Schmidt (red), *Diagnozowanie twórczości uczniów i nauczycieli*, *XXII Konferencja Diagnostyki Edukacyjnej*, 25–40. Kraków.

Schmidt P.B. (2006). Creativity and coping in later life. *Generations* 30(1), 27–31.

Torrance E.P. (1978). Healing qualities of creative behavior. *Creative Child and Adult Quarterly*, 3, 146–158.

Torrance P., Safter H. (1990). *The incubation model of teaching: getting beyond aha! Buffalo*. NY: Bearly Limited.

Urban K.K. (2004). Assessing Creativity: The Test for Creative Thinking – Drawing Production (TCT-DP). The concept, application, evaluation, and international studies. *Psychology Science*, 46(3), 387–397.

Urban K.K., Jellen H.G. (1986). Assessing creative potential via drawing production: The Test for Creative Thinking-Drawing Production (TCT-DP) [w:] A.J. Cropley,

K.K. Urban, H. Wagner, W.H. Wieczorkowski (red.), *Giftedness: A continuing worldwide challenge*, 182–169. New York, NY: Trillium Press.

Vesely A., Torrance E.P. (1978). *Art for older Americans: A partial evaluation*. Athens, GA: Northeast Georgia Area Planning and Development Commission.

Waters E.B., Goodman J. (1990). *Empowering older adults*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.

Iwona Sikorska, Joanna Mostowik,
Natalia Lipp, Katarzyna Stadtmuller

Instytut Psychologii Stosowanej
Uniwersytet Jagielloński
Institute of Applied Psychology
Jagiellonian University
e-mail: i.sikorska@uj.edu.pl

NA TROPACH *IKIGAI*. ZAANGAŻOWANIE W ŻYCIE JAKO ASPEKT POMYŚLNEGO STARZENIA SIĘ

TRACING *IKIGAI*. ACTIVE INVOLVEMENT IN LIFE AS AN ASPECT OF POSITIVE AGING

Abstract

Among positive aging theories, the aspects such as personal involvement in life (Rowe, Khan 1997) and active life style in the perspective of the course of life (Havighurst 1963; Caspi, Roberts 2001), appear quite frequently. Also, positive psychology underlines the significance of involvement in life in terms of conscious and active lifestyle and the ability to experience joy and flow (Trzebińska 2008). Well-being as a result of engagement in life is also the crucial element of *ikigai* – a Japanese concept that was an inspiration for this study (Ishida 2012; Kumano 2017).

The aim of this study was to explore the image of aging in the context of engagement in life in the old age, by finding answers to questions such as: what

is the direction of the involvement in life among the elderly, what are the factors promoting their activity, joy, and sense and purpose in life.

The study was designed in the idiographic paradigm, and the structuralised interview was used as a tool. The participants in the study were 13 seniors – 11 women and 3 men, aged 64 to 90 (M = 76, SD = 7,94).

Analysis of the seniors' narratives showed that the majority of them considered life as worth living, and recognized many positive aspects of life. As things that are helpful in difficult situations, seniors listed elements such as faith and other people, as well as personal resources, such as resilience and wisdom. In the answers, many similarities to the concept of *ikigai* and its components can be found, which can point to the universal character of the phenomenon.

Keywords: *ikigai*, seniors, positive aging
Słowa kluczowe: *ikigai*, seniorzy, pomyślne starzenie się

WPROWADZENIE

Pojęcie pomyślnego starzenia się (ang. *successful aging*) zostało po raz pierwszy użyte przez Roberta Havighursta na określenie osób starszych, które cechuje życie dłuższe niż średnia demograficzna, oraz odczuwanie satysfakcji życiowej pomimo wieku podeszłego. Havighurst określił pomyślne starzenie się jako dodawanie życia do lat. Osiągnięcie stanu równowagi i przystosowania w wieku senioralnym jest związane z wypełnianiem zadań rozwojowych w kolejnych okresach życia, natomiast ich niewypełnienie może prowadzić do frustracji, rozwoju depresji i nerwicy egzystencjalnej. Za najważniejsze zadanie okresu późnej dorosłości uznano akceptację obniżających się sił fizycznych oraz pogarszającego się stanu zdrowia i przystosowanie się do nich (Havighurst 1997, za: Zawadzka, Stalmach 2015). Havighurst dowodzi, iż aktualny styl życia osób starych powstał już wcześniej, w dorosłości, co wskazuje na jego rozwojową kontynuację w biegu życia. Analizując dane empiryczne, John Rowe i Robert Kahn (1997) zdefiniowali pomyślne starzenie się jako niskie prawdopodobieństwo choroby i niesprawności, wysokie funkcjonowanie poznawcze i fizyczne oraz osobiste, aktywne zaangażowanie w życie. Dla pomyślnego starzenia konieczne jest występowanie wszystkich trzech elementów w życiu osoby starszej. Oznacza to,

że pomyślne starzenie się wymaga zarówno zachowania sprawności, jak i aktywnego zaangażowania w życie – w relacje interpersonalne oraz działalność produktywną, czyli taką, która przynosi wartość społeczną.

Ze względu na wyczerpanie swoich możliwości wyjaśniających model ten jest zastępowany przez podejście ujmujące starość w perspektywie biegu życia (*life-course perspectiv*e) (Havighurst 1963; Caspi, Roberts 2001). Cechami nowej propozycji teoretycznej jest dynamizm, subiektywizm, ujęcie starzenia się w perspektywie biegu życia (kontynuacji w rozwoju) z naciskiem na indywidualną historię, udział w kulturze i relacje społeczne jednostki. Starość uważana jest w tym ujęciu za swoisty „wynik" (*outcome)* historii i stylu życia (Berkman i in. 2011). Pośród testowanych obecnie koncepcji związanych z pomyślnym starzeniem się największym zainteresowaniem badaczy cieszą się te dotyczące stylu życia. Jedną z nich jest teoria ciągłości (Atchley 1989), mówiąca o tym, że pomyślny przebieg starzenia się jest związany z kontynuacją wcześniejszego stylu życia, preferencji, zwyczajów, wartości i relacji społecznych.

Obydwie perspektywy podkreślają znaczenie zaangażowania człowieka starego we własne życie. Pomyślne starzenie się w modelu Rowe'a i Kahna (1997) łączy się z osobistym zaangażowaniem w życie, a pomyślna starość w perspektywie biegu życia to kontynuacja dotychczasowego aktywnego stylu funkcjonowania (Havighurst 1963; Caspi, Roberts 2001; Stowe, Cooney 2015).

Z uwagi na cel badań, których wyniki pragniemy przedstawić w artykule, istotne jest zdefiniowanie pojęcia z a a n g a ż o w a n i a. Zaangażowanie psychologiczne rozumiane jest jako „zachowanie ukierunkowane na cel, które podlega kontroli wolicjonalnej, nie wynika z sankcji (kulturowych, formalnoprawnych, instytucjonalnych) i ma uświadomioną lub nieuświadomioną wartość dla działającego podmiotu" (Kanafa-Chmielewska 2016). W psychologii JA zaangażowanie rozumiane jest w kategorii podjęcia zaangażowania oraz identyfikacji z nim. W aspekcie osiągania tożsamości zaangażowanie jest podjęciem decyzji co do wyboru obszaru zgodnego z indywidualnym stylem życia, a identyfikacja z owym zaangażowaniem to poczucie, że dokonane wybory są dobre i samodzielne (Luyckx i in. 2006, 2008). Zaangażowanie jest przedmiotem zainteresowania psychologii w zakresie pracy zawodowej (Wołpiuk-Ochocińska 2015), rodzicielstwa (Bakiera 2014) czy miłości (Wojciszke 2006). W przypadku naszych badań najbardziej odpowiednie będzie posłużenie się terminem

zaangażowania w życie, który zakłada życie świadome i życie aktywne oraz możliwość przeżywania radości z działania o charakterze przepływu (*flow*) (Trzebińska 2008).

Inspiracją do prezentowanych badań była wywodząca się z kultury japońskiej i d e a *i k i g a i*. Mimo, że na Zachodzie pojęcie to zaczęło zyskiwać popularność względnie niedawno, głównie za sprawą popularnonaukowych publikacji takich jak *Ikigai, czyli sekret długiego życia* Hactora Garcii i Francesca Mirallesa lub projektu *Blue Zones* Dana Buttnera, jego korzenie w kulturze Japonii datowane są na XIV wiek. W japońskim społeczeństwie słowo i idea *ikigai* są powszechnie zrozumiałe, jednak w badaniach na gruncie polskim pierwszym wyzwaniem była próba zdefiniowania konstruktu dla odbiorcy polskiego. W dosłownym tłumaczeniu *ikigai* oznacza 'coś, po co się żyje, cel w życiu, powód istnienia'. W znaczeniu szerszym słowo to rozumiane jest jako 'coś, dla czego warto wstać z łóżka', 'powód, by dalej żyć po negatywnych wydarzeniach' czy 'sens życia odnajdywany w każdym dniu' (Garcia, Miralles 2017). Warto też dodać, że słowo w zapisie znakami kanji 生き甲斐składa się z dwóch członów: 生き (*iki*) – 'życie, bycie żywym, świeżość, witalność' oraz 甲 斐 (*kai*) – 'wartość, nagroda, wykorzystywać, owocność, coś wartego dokonania'. Znaki drugiego członu oznaczają kolejno: 甲 – zbroję, numer jeden i 斐 – elegancję, piękno. W kulturze japońskiej panuje przekonanie, iż każdy człowiek posiada swoje *ikigai*, zaś jego zadaniem rozwojowym i warunkiem osiągnięcia szczęścia jest odnalezienie go. Elementy składowe *ikigai* to praca, pasja, misja i powołanie, które tworzą razem harmonijną całość, pozwalającą człowiekowi na odnalezienie równowagi w życiu. Oczywiście możliwe jest również skupienie się tylko na jednym z wymienionych obszarów – na przykład realizowanie się przede wszystkim w działaniu na rzecz innych (misja) lub w ramach zawodu (praca) (Garcia, Miralles 2017).

Na podstawie badań kwestionariuszowych przeprowadzonych wśród 846 młodych dorosłych obywateli Japonii Michiko Kumano (2017) zdefiniowała *ikigai* jako poczucie spełnienia i osiągania, podejmowanie przynoszących radość aktywności, świadomość wartości takich jak cel życia i zorientowane przyszłościowo znaczenie własnego istnienia. Autorka porównuje też *ikigai* do koncepcji eudajmonii opisywanej w nurcie psychologii pozytywnej (*eudaimonic well-being*).

Podobieństwo *ikigai* do zachodniego konstruktu PIL (*purpose in life*) podkreśla Rihiiro Ishida: „Obydwa konstrukty, PIL i *ikigai*, mają długą historię i dzielą ten sam motyw przewodni: Wszystko zmienia się, życie to jednorazowa szansa. Każdy człowiek ma potrzebę znalezienia sensu w życiu. *Tutaj*, *teraz* i *ambicja* to elementy ważne zarówno w PIL jak i *ikigai*" (Ishida 2012a: 15). W artykule autor zwraca także uwagę na związek PIL/*ikigai* z funkcjonowaniem płatów przedczołowych i wskazuje rolę, jaką odgrywają te obszary w naturalnym i zdrowym radzeniu sobie ze stresem, co bezpośrednio wpływa na funkcjonowanie układu odpornościowego i w rezultacie na zdrowie i długość życia (Ishida 2012a).

Wiele doniesień potwierdza pozytywną rolę *ikigai* we wspomaganiu zdrowia fizycznego, zapobieganiu chorobom i obniżaniu śmiertelności. Jedne z największych badań w tym zakresie prowadził Kozo Tanno wraz ze współpracownikami (2009). Wyniki jego trwających 12 lat prospektywnych badań pokazały, że posiadanie *ikigai*, traktowanego jako pozytywny czynnik psychologiczny, zwiększa przeżywalność wśród Japończyków w średnim i podeszłym wieku oraz koreluje ujemnie z wieloma poważnymi zaburzeniami somatycznymi i niepełnosprawnością. Podobne wyniki uzyskał także Kentaro Mori (2017). Jego kohortowe badania wyraźnie udowadniają, że posiadanie *ikigai* zmniejsza ryzyko niepełnosprawności funkcjonalnej u osób w wieku podeszłym. Jest ponadto czynnikiem związanym ze zmniejszaniem się stresu i lęku u osób jąkających się – także mającym działanie tłumiące objawy jąkania (Ishida 2012b) – oraz z obniżaniem aktywności sympatycznego układu nerwowego w sytuacjach fizjologicznego i psychologicznego stresu (Ishida 2011).

Ponieważ wiele doniesień związanych z pomyślnym starzeniem się przywołuje pojęcie *ikigai*, stało się to dla nas inspiracją do poszukiwań w tym zakresie na gruncie polskim.

METODA

Celem prezentowanego badania było poznanie obrazu starości w kontekście pomyślnej starości zaangażowanej. Opierając się na teoretycznych założeniach dwóch nurtów opisujących pomyślne starzenie się w terminach aktywności i zaangażowania, poszukiwaliśmy odpowiedzi na pytanie, w jakich kierunkach zmierza zaangażowanie

seniorów, co wyzwala ich aktywność, radość i daje poczucie sensu i wartości w ich życiu.

Badanie zaprojektowane zostało w paradygmacie idiograficznym, a techniką w nim stosowaną był wywiad ustrukturowany. Paradygmat interpretatywny, inaczej jakościowy czy rozumiejący, opiera się w poznawaniu rzeczywistości nie tylko na danych ilościowych, ale przede wszystkim jakościowych. Wywodzi się od Wilhelma Diltheya oraz Maxa Webera, którego koncepcja socjologii rozumiejącej stała się alternatywną, wobec postulatów neopozytywizmu, drogą uprawiania nauki. Jest to model rozumiejący, stosowany do badania fenomenologicznego świata przeżyć i znaczeń, zajmuje się związkami sensu, czyli relacjami pomiędzy elementami zdarzenia jako związkami znaczeniowymi (Miles, Huberman 2000; Straś-Romanowska 2000). Nauka opierająca się na metodologii jakościowej posiada charakter holistyczny, empatyczny, interpretacyjny oraz empiryczny. W psychologii rozwoju w biegu życia dużego znaczenia nabierają badania oparte na podejściu interpretatywnym. Wiążą się one z badaniem występującego u osób dorosłych myślenia postformalngo, postępującej wraz z wiekiem indywidualizacji życia ludzkiego, psychohistorii, studiów indywidualnych przypadków w zakresie badań biograficznych (Straś-Romanowska 2000).

OSOBY BADANE

W badaniu uczestniczyło 13 osób, w tym 11 kobiet i 2 mężczyzn w wieku od 64 do 90 lat (M = 76,38, SD = 7,94), deklarujących przeważnie dobry (5) i średni (4) stan zdrowia. Większość badanych posiadała wykształcenie wyższe (7 osób), pozostali – wykształcenie średnie (3) i podstawowe (3). Trzy osoby uczestniczące w badaniu są pensjonariuszami Zakładu Opiekuńczo-Leczniczego. Badanie przeprowadzono w Krakowie, zimą 2017 roku.

Narzędzie

Dane od osób badanych gromadzone były na podstawie wywiadu ustrukturowanego, z następującymi pytaniami, które należało odnieść do siebie i własnego życia.

1. Dlaczego warto żyć?
2. Na czym polega piękno życia?
3. Co pomaga nie tracić chęci do życia, gdy wydarza się coś złego?
4. Czy priorytety i „powód do życia" zmieniały się u Pana/Pani wraz z wiekiem?
5. Jakiej rady udzieliłby/aby pan/pani sobie sprzed lat? A jakiej młodemu pokoleniu?

Procedura badania

Wypowiedzi osób badanych były nagrywane, a potem spisywane na potrzeby analizy. Opracowanie materiału zostało dokonane przy zastosowaniu pakietu MAXQDA. Podczas tworzenia kategorii analizy danych inspirowno się obszarami wyróżnionymi w japońskim konstrukcie *ikigai*.

WYNIKI

Prezentacja wyników zostanie przedstawiona w następującym porządku: wypowiedzi seniorów na poszczególne pytania zostaną przeanalizowane z uwzględnieniem kategorii stworzonych przez sędziów kompetentnych (I etap analizy) oraz w odniesieniu do elementów składowych pojęcia *ikigai* (II etap analizy). Ponadto zostaną dołączone zestawienia częstotliwości użytych w wypowiedziach słów.

1. Dlaczego warto żyć?

Odpowiedzi uzyskane od osób badanych można podzielić na 3 kategorie:

– żyję dla – *Warto żyć nie tylko dla siebie, przede wszystkim dla innych*.

Podobne wypowiedzi pojawiły się u ponad połowy seniorów.

– żyję, by (by się rozwijać, by poznawać – świat, nowe technologie, kultury) – *Warto żyć po to, by poznawać innych ludzi, ich ciekawe historie, doświadczenia. Żeby zdobywać wiedzę na temat otaczającego nas świata, obyczajów i tradycji w różnych krajach globu,*

– żyję pomimo (trudności, przeciwności) – *Życie polega na spojrzeniu, jak wydarzenia życia są harmonijne, tworzą jeden łańcuszek, pomimo trudnych momentów*.

U niewielu seniorów ujawnia się wątpliwość, co do tego, czy warto żyć (2 osoby). Wątpliwość dotyczy sensu życia oraz faktu jego przemijania. W wypowiedziach seniorów pojawiły się kategorie należące do pojęcia *ikigai*, kluczowego dla naszej analizy.

Odniesienie do kategorii *ikigai*:

– Praca – *Warto żyć, by pracować, rozwijać się, zdobywać nowe umiejętności.*
– Pasja – *Warto, by poznawać innych ludzi, zdobywać wiedzę na temat otaczającego świata, różnych tradycji, by się cieszyć życiem, bo ono dostarcza impulsów do działania.*
– Misja – *Żeby pomagać innym, żeby być przydatnym dla innych, dla kolejnych pokoleń, żeby edukować, dawać przykład.*

Część odpowiedzi wskazuje, że życie jest darem od Boga, który należy docenić, być wdzięcznym. Ważną wartością jest rodzina oraz pomoc drugiemu człowiekowi. Wartość życia bywa również zależna od warunków materialnych, rozwojowych, zdrowotnych.

Analiza częstości słów używanych w wypowiedziach seniorów pozwala na stwierdzenie, iż najczęściej pojawiały się: *warto*, *życie* (w trzech formach deklinacyjnych), *być*, *jestem*, *innych*, *nas* (podane w kolejności zstępującej). Ponieważ jedynie 2 osoby wyraziły wątpliwość, czy w ogóle warto żyć, poniższe zestawienie jest obrazem uznania wartości życia przez większość seniorów (rys. 1).

bardziej bliskich być bądź człowiek darem dobrego dzień inne
innych jestem kiedyś ludzi ludzie mam mnie można
musi najbardziej nas nich nikt nowe odpowiedzieć odpowiedź
powiedzieć poznawać pytanie robić rodzice rodziny rodziną
sens siebie tak trudno trzeba tylko umiejętności
warto wiadomo wiedzę wykształcenia
źle życia życie życiu

Rysunek 1. Chmura częstości słów używanych w odpowiedzi na pytanie 1.

2. Na czym polega piękno życia?

Wypowiedzi osób badanych koncentrują się na aspekcie:

- doświadczania – *Piękno życia polega na korzystaniu z radości życia, byciu otwartym na świat, optymistycznie nastawionym,*
- relacyjnym – *Piękno życia polega na byciu z bliskimi, rodziną.*

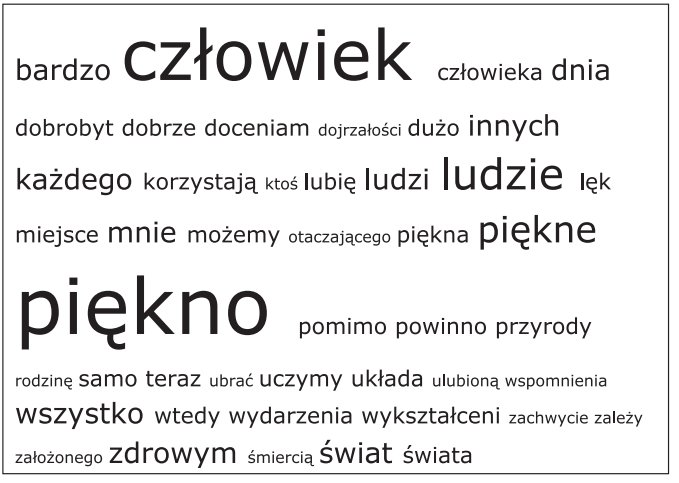
Ujawnia się wątek wątpliwości, czy życie jest w ogóle piękne (3 osoby). Może być piękne pod warunkiem, że wszystko się dobrze układa, jest zdrowie, spokój, dobrobyt materialny.

Odniesienie do kategorii *ikigai*:

- Praca – *Lubić ludzi, być wśród nich, pracować i funkcjonować jak najlepiej w danej społeczności.*
- Pasja – *Bardzo ważna jest też pasja. W tym, co się mówi. Pasja w działaniu. Uważam, że pasjonaci żyją z wizją końca swoich działań, całego swego życia i są w tym szczęśliwi, spełnieni.*
- Powołanie – *Wszystko zależy od tego, jak ludzie to swoje życie dostosowują do swoich potrzeb, jak korzystają ze swoich możliwości*

zdrowotnych, pewnych predyspozycji i jak wielką radość przynosi im to, co uczynią dla kogoś innego.

Analizując częstość słów używanych w wypowiedziach seniorów, można zauważyć, iż najczęściej pojawiały się terminy: *piękno*, *człowiek*, *ludzie* (podane w kolejności zstępującej). Refleksja nad wykorzystanym słownictwem prowadzi do wniosku, że w kontekście piękna życia najczęściej przywoływany jest człowiek (rys. 2).


bardzo człowiek człowieka dnia
dobrobyt dobrze doceniam dojrzałości dużo innych
każdego korzystają ktoś lubię ludzi ludzie lęk
miejsce mnie możemy otaczającego piękna piękne
piękno pomimo powinno przyrody
rodzinę samo teraz ubrać uczymy układa ulubioną wspomnienia
wszystko wtedy wydarzenia wykształceni zachwycie zależy
założonego zdrowym śmiercią świat świata

Rysunek 2. Chmura częstości słów używanych w odpowiedzi na pytanie 2.

3. Co pomaga nie tracić chęci do życia, gdy wydarza się coś złego?

W sytuacjach przeciwności pomocne, według badanych okazują się następujące czynniki i zasoby:

- wiara w Boga – *Wiara, pomoc boża. Potrzebni też są ludzie oczywiście, ale na pierwszym miejscu jest potrzebna pomoc boża. Człowiek nie powinien odbiegać od tego, bo na nic go nie stać bez woli bożej,*
- odporność psychiczna (wewnętrzna siła, wiara w siebie, w zdolność pokonywania trudności, optymizm) – *Chęci do życia nie pozwala mi tracić optymizm, pozytywne myślenie. Pomaga mi także wewnętrzna siła, która wierzę, że przezwycięży wszelkie niepowodzenia,*

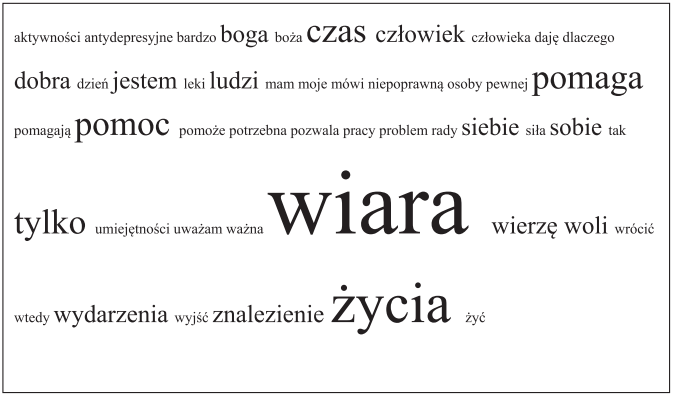
– inni ludzie (umiejętność poproszenia o pomoc innych ludzi, bliskich, rodziny) – *W chwili załamania daję sobie czas na smutek, żałobę, chandrę. Daję czas na przemyślenie sprawy, czas na znalezienie wyjścia, poprawę ew. błędów bądź znalezienie aktywności, która pomoże wyjść z tzw. doła. Nie waham się poprosić o pomoc, pójść do lekarza, np. psychiatry,*
– akceptacja przeciwności w znaczeniu pozytywnego przewartościowania trudnych zdarzeń, których nie da się w danym momencie zrozumieć – *Na tym etapie inaczej się to przeżywa, patrząc na inne wydarzenia na przestrzeni życia. To jest tylko do przeżycia refleksji, jakie to zdarzenie ma znaczenie dla mojego życia, dla życia moich bliskich,*
– mądrość życiowa – znalezienie nowych aktywności w momencie przejścia na emeryturę, poszukiwanie na nowo satysfakcjonującego życia – *Świadomość, że jestem potrzebna Rodzinie, społeczności i znalezienie nowych aktywności w momencie przejścia na emeryturę pozwoliło mi wrócić do równowagi i poszukiwać na nowo satysfakcjonującego życia, odnajdywać chwile szczęścia każdego dnia*.

Odniesienie do kategorii *ikigai*:

– Pasja – *A tak, żeby się uspokoić, to ja sobie wtedy gram. Już mi tak ze starych czasów zostało, od pierwszego komputera jak jeszcze prościutkie te gry były. Ale to jest fascynujące, że to z takich maszyn prostych powstało, jakie mieliśmy jeszcze w instytucie*.

Inne elementy koncepcji (praca, misja, powołanie) nie pojawiły się w wypowiedziach seniorów.

Analiza częstości słów używanych w wypowiedziach seniorów ukazuje na pierwszym miejscu słowo *wiara* (któremu towarzyszą rzadziej stosowane *wierzę*, *Boga*), następnie *życia*, *pomoc*, *pomaga*, *czas*, *człowiek*, *ludzi* (podane w kolejności zstępującej). Ponieważ jedynie 2 osoby wyraziły wątpliwość, czy w ogóle warto żyć, poniższe zestawienie jest obrazem uznania wartości życia przez większość seniorów (rys. 3).


aktywności antydepresyjne bardzo boga boża czas człowiek człowieka daję dlaczego
dobra dzień jestem leki ludzi mam moje mówi niepoprawną osoby pewnej pomaga
pomagają pomoc pomoże potrzebna pozwala pracy problem rady siebie siła sobie tak
tylko umiejętności uważam ważna wiara wierzę woli wrócić
wtedy wydarzenia wyjść znalezienie życia żyć

Rysunek 3. Chmura częstości słów używanych w odpowiedzi na pytanie 3.

4. Czy priorytety i „powód do życia" zmieniały się u Pana/Pani wraz z wiekiem?

Wypowiedzi osób badanych zostały uporządkowane ze względu na potwierdzenie zmiany we własnym życiu (lub zaprzeczenie jej wystąpieniu). Zmianę zaobserwowano w wypowiedziach 9 osób:

- znaczenie rodziny i pracy w życiu – *Gdy człowiek młody, to ważniejsza jest praca, z czasem coraz większego znaczenia nabiera rodzina*,
- wartości duchowe – *Im jestem starszy, z czasem coraz ważniejsze są sprawy ducha,*
- zdrowie – *Obecnie najważniejsze jest zdrowie mojej rodziny*,
- korzystanie z życia – *jak byłem młodszy, miałem mniejsze oczekiwania, liczyły się przyjemności, miło spędzony czas z kolegami i pogoń za pracą. Gdy stałem się żonatym mężczyzną, moje priorytety się zmieniły, ważna stała się rodzina, jej założenie, później dzieci.*

Brak zmiany (4 osoby) – rodzina i Bóg są w zasadzie zawsze ważne w życiu. Jedna osoba udzieliła ogólnikowej odpowiedzi, bez odniesienia do swojej osoby, podając ogólne zjawiska w życiu ludzi.

Odniesienie do kategorii *ikigai*:

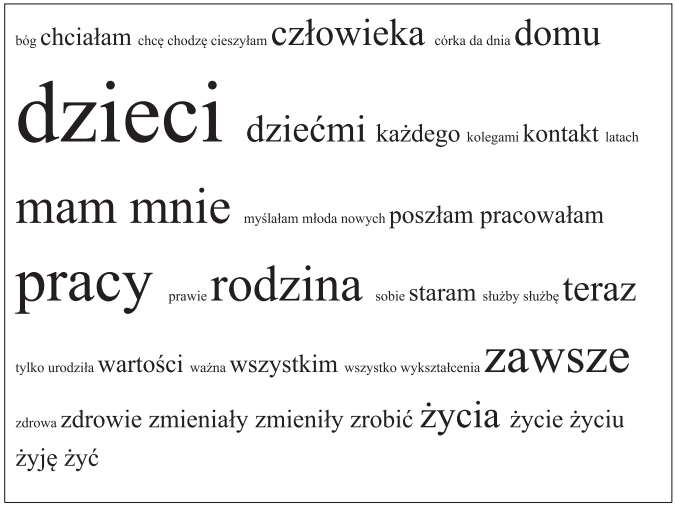
- Praca – *Ważna jest rola pracy w ciągu całego życia, przy czym największa w dorosłości. W młodości to zdobywanie celów i wykształcenia.*

– Pasja – *W wieku senioralnym zacząłem od poszerzenia horyzontów, dbania o aktywność fizyczną, próbowania nowych rzeczy.*

Niestety, częściej niż pasja pojawiają się odpowiedzi, że „żyję, bo muszę", że to, co związane z pasją, już przeminęło.

– Powołanie – *Jak byłam młoda i pracowałam w szpitalu, zawsze chciałam wszystkim pomóc. Uratować świat, wyleczyć choroby, dać komuś nadzieję i drugą szansę. Ale nie da się. Rodzina jest najważniejsza, ale zrozumiałam to dużo później. Teraz zajmuję się już tylko rodziną, na przykład wnukami siostry.*

Zestawienie słów występujących najczęściej w wypowiedziach osób badanych pozwala na zauważenie następującego porządku: najczęściej występują takie pojęcia, jak *dzieci*, *praca*, *rodzina*, *mam*, *mnie*, *dom*, *człowiek* (podane w kolejności zstępującej). Pozwala to na wniosek co do tematów najczęściej poruszanych w odpowiedzi na pytanie o zmiany w życiu: życie rodzinne i zawodowe (rys. 4).


bóg chciałam chcę chodzę cieszyłam człowieka córka da dnia domu
dzieci dziećmi każdego kolegami kontakt latach
mam mnie myślałam młoda nowych poszłam pracowałam
pracy prawie rodzina sobie staram służby służbę teraz
tylko urodziła wartości ważna wszystkim wszystko wykształcenia zawsze
zdrowa zdrowie zmieniały zmieniły zrobić życia życie życiu
żyję żyć

Rysunek 4. Chmura częstości słów używanych w odpowiedzi na pytanie 4.

5. Jakiej rady udzielił/a by Pan/Pani sobie sprzed lat? A jakiej młodemu pokoleniu?

Wypowiedzi uporządkowano odnośnie do obydwu pytań w kategoriach *relacje*, *kompetencje*, *wartości.*

Tabela 1. Zestawienie kategorii wypowiedzi na pytanie 5.

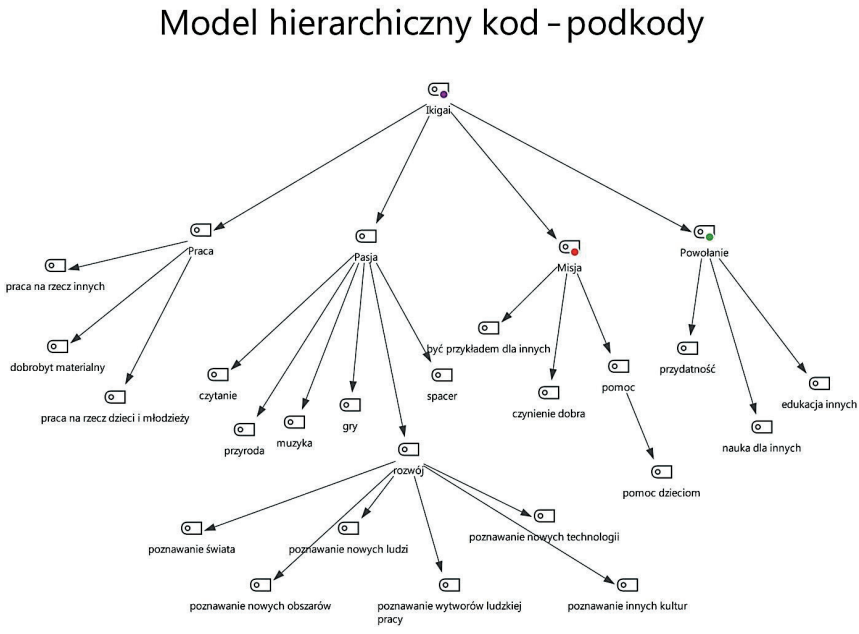
	Rady dla siebie	Rady dla młodych
Relacje	• Dbać o rodzinę	• Mieć szacunek dla drugiego człowieka, nieść pomoc potrzebującym • Umieć wysłuchać drugiego człowieka
Kompetencje	• Być konsekwentnym • Być autentycznym • Realizować cele	• Być uczciwym • Być refleksyjnym • Być pracowitym
Wartości	• Dbać o zdrowie • Postępować zgodnie ze swoim sumieniem i przekonaniami • Ogólnie: wiara w siebie i optymizm, rozwój (pasja, praca)	• Mniejsza koncentracja na dobrobycie materialnym • Zdobywać wiedzę, kształcić się • Dbać o zdrowie • Być szczęśliwym w pracy • Interesować się światem

Analiza wypowiedzi na pytanie o rady dla siebie młodego i obecnie młodych ludzi wskazuje na twierdzenia powtarzające się (dbać o zdrowie, pracować) i dopełniające się (być autentycznym, być uczciwym). Zwrot w kierunku samego siebie jest związany bardziej z historią jednostkową, natomiast rady dla innych wskazują na bardziej ogólne przemyślenia.

Odpowiedzi na początkowe pytania *Dlaczego warto żyć?* oraz *Dlaczego życie jest piękne?* wskazują, że seniorzy mają poczucie, że życie ogólnie ma sens, że jest piękne, wymieniają wiele powodów, dla których tak jest. Jednakże pytania 3 i 4 ujawniają, że obecnie w życiu seniorów nie ma już tych powodów, pasji, misji, które nadają życiu sens, wartość, znaczenie. Pojawia się poczucie utraty tego, co cenne i ważne.

Odniesienie do koncepcji *ikigai*:

Podsumowując wyniki naszego poszukiwania motywów zaangażowania osób w wieku senioralnym w życie, pragniemy odnieść je do elementów składowych pojęcia *ikigai* (rys. 5).



Rysunek 5. Obszary poruszane w wypowiedziach seniorów uporządkowane według koncepcji *ikigai*

Tabela 2. Zestawienie statystyk subkodów drzewa kodowego *ikigai* dla całych wywiadów

	Dokumenty	Procent	Procent (ważnych)
Pasja	10	76,92	76,92
Praca	8	61,53	61,53
Misja	6	46,15	46,15
Powołanie	3	23,07	23,07692308
DOKUMENT(Y) z kodem/kodami	13	100	100
DOKUMENT(Y) bez kodu/kodów	0	0	-
DOKUMENTY PRZEANALIZOWANE	13	100	-

Analiza wyników badania jakościowego pod kątem obecności *ikigai* wyraźnie ukazuje, że w życiu seniorów wciąż obecne są wartości sprawiające, że postrzegają oni swoje życie jako warte przeżycia. Seniorzy

w większości jako powody do życia wymieniali wartości związane z *ikigai*. W graficznym przedstawieniu analizy jakościowej (rys. 5 i tabela 2) widać, że takie słowa jak *praca*, *rodzina* i *człowiek* pojawiały się bardzo często. Wysoki procent wypowiedzi zawierających w sobie odniesienia do wartości duchowych pokazuje, że wśród polskich seniorów wartość ta jest niezwykle ważna. W kulturze japońskiej *ikigai* także zawiera w sobie element duchowy, warto się więc zastanowić, czy nie jest to aspekt pomijany w niektórych próbach definiowania konstruktu na gruncie zachodnim.

Mimo że w wypowiedziach pojawiają się elementy świadczące o odczuwaniu przez osoby starsze utraty cennych wartości związanych z pasją czy misją, to wciąż deklarują one, że mają powody do życia. Może to świadczyć po pierwsze o tym, że doświadczanie utraty jest uniwersalnym elementem starzenia się. Po drugie sugeruje, że osoba, która osiągnęła *ikigai*, zachowuje chęć do życia, nawet jeśli utraci jeden z elementów składających się na nie (np. pasję).

DYSKUSJA

Uzyskane wyniki pozwalają na stwierdzenie, iż większość osób badanych uznała życie za wartość (11 na 14 osób). Wskazywane powody, dla których warto żyć, odzwierciedlają prawidłowości wieku. Są to: 1) potrzeba życia dla innych, która obrazuje generatywność seniorów, 2) życie w celu zdobywania nowych doświadczeń i przeżyć, czyli potrzeba uczenia się całe życie, oraz 3) życie pomimo przeciwieństw, co ukazuje mądrość i umiejętność integracji doświadczeń życiowych. Pomyślne starzenie się niewątpliwie wiąże się z poczuciem jakości życia osoby starszej – poczuciem dobrostanu i zadowolenia. Odczuwana jakość życia w tym okresie zależy od wielu czynników. Wyniki badań sugerują, że wiek nie obniża w sposób jednoznaczny jakości życia osób starszych. Chociaż niektóre badania (Cichocka 1995; Klonowicz i in. 2002) pokazują, że osoby starsze w porównaniu z młodszymi są mniej optymistyczne i mają niższe poczucie szczęścia, to jednocześnie inne doniesienia (Czapiński 1994; Skarżyńska 2004), uwzględniające wpływ różnych czynników związanych z wiekiem, np. stanu zdrowia, poziomu dochodów, dowodzą, że ogólny poziom zadowolenia z życia jest względnie niezależny od wieku. Wśród zasobów indywidualnych wyróżnia się poczucie koherencji,

poczucie sensu życia, poczucie własnej skuteczności i własnej wartości oraz optymizm (por. Pasik 2005; Finogenow 2013).

Z uzyskanymi przez nas deklaracjami badanych, iż warto żyć, korespondują wyniki badań wskazujące, iż seniorzy w większości pozytywnie oceniają starość – jako czas, który przynosi możliwość odpoczynku (75%), jest czasem radosnym (56%), jest czasem realizowania marzeń (50%) i aktywności edukacyjnej (64%) oraz czasem refleksji nad własnym życiem (94%). Wszyscy badani uważali, że starość jest czasem przekazywania wartości i doświadczeń młodszemu pokoleniu. Jedynie 18% żyje chwilą obecną, 80% tęskni za przeszłością (Łukomska, Wachowska 2008).

Większość osób badanych skłonna była do podania przykładów uroków życia (10 na 13 osób). Piękno życia i jego cenność wyrażane były przez seniorów w ujęciu przeżywania i doświadczania dobrych chwil, aktywności i pasji oraz w zakresie relacji z innymi ludźmi. Uzyskane wyniki korespondują z doniesieniami na temat znaczenia dla osób starych aktywności i niezależności. Badanie jakości życia osób w wieku podeszłym w aspekcie subiektywnym z udziałem grupy międzynarodowej wykazało, iż oprócz sprawności sensorycznej oraz możliwości uczenia się, zdolności wykonywania czynności codziennych i poruszania się, cenione były również energia i niezależność (Mozhan i in. 2010, za: Szewczyczak i in. 2012).

O znaczeniu relacji społecznych i wsparcia w wieku senioralnym mówią również wyniki polskich badań jakościowych. Wyniki uzyskane w badaniu metodą wywiadów pogłębionych oraz zogniskowanego wywiadu grupowego pozwoliły na stworzenie 4 kategorii związanych z samopoczuciem seniorów: jakość życia, sieć kontaktów, zdrowie i wsparcie. Mimo iż w obszarze jakości życia jako najważniejsze wskazywano zdrowie oraz standard materialny, które wyznaczały możliwości realizacji planów i zaspokojenia potrzeb, podkreślono też wagę wsparcia i relacji społecznych (Maciejasz i in. 2015).

Pokonywanie trudności życiowych wpisane jest w bieg życia. W wypowiedziach osób badanych pojawiała się kategoria zewnętrznych czynników pomagających, jak Bóg czy inni ludzie, ale też zasoby własne, jak odporność psychiczna, mądrość i umiejętność nadania pozytywnego znaczenia przeciwnościom i trudom. Wiele badań wskazuje na *resiliency* jako cechę osobową będącą predyktorem pomyślnego starzenia się (Wagnild 2003). Z kolei mądrość nierozerwalnie związana z myśleniem dialektycznym okresu starości pozwala na syntezę przeżyć i doświadczeń

oraz adaptacyjne podejście do niepomyślności losu i wydarzeń trudnych (Baltes, Baltes 1990; Steuden 2012).

Zmiany w zakresie priorytetów życiowych wyznaczane są normatywnymi wyzwaniami rozwojowymi (Havighurst 1997). Tak więc oczekiwane było przeniesienie punktu ciężkości odnośnie do celów życiowych z indywidualnych na wspólnotowe oraz z hedonistycznych na prospołeczne. Seniorzy najczęściej używali pojęć związanych z dziećmi, pracą, rodziną i domem. W wypowiedziach pojawiał się żal za odejściem od pasji młodości czy ideałów wówczas wyznawanych. Nowym obszarem określającym sens życia stała się również duchowość, o czym wspominają osoby badane. Wiąże się to również z charakterystycznym dla tego okresu skupieniem na wymiarze temporalnym i egzystencjalnym ludzkiego życia oraz na religii (Steuden 2012).

Dzielenie się własnym doświadczeniem to niezbywalna część zadań rozwojowych człowieka starego. Działanie na rzecz następnych pokoleń, przekazywanie wiedzy i umiejętności, ale przede wszystkim pragmatyki życiowej nazwane zostało przez Erika Eriksona *grand-generativity* (1986, za: Steuden 2012). Osoby badane udzielały rad zarówno sobie samym sprzed lat, jak i współczesnym młodym. Analiza wypowiedzi pozwoliła na dostrzeżenie bilansującego charakteru przekazów w zakresie relacji z innymi ludźmi, własnych kompetencji oraz wyznawanych wartości. Perspektywa starości pozwoliła seniorom na nazwanie tego, co uznają za najistotniejsze w życiu, a ponieważ do wiedzy o tym dochodzili wiele lat – wydaje się to szczególnie cenne. W sferze relacji wskazywano znaczenie rodziny oraz dobrych, rozumiejących kontaktów z innymi. Jako ważne kompetencje wymieniano refleksyjność, uczciwość oraz pracowitość. Wśród wartości znalazły się zdrowie, wiedza, spokój sumienia, optymizm i cele inne niż materialne. Uzyskane przez nas wyniki korespondują z wypowiedziami Polaków po 60. roku życia, którzy byli rozmówcami Katarzyny Bielas i dzielili się pomysłami w związku z pytaniem: co powiedziałbyś sobie młodemu? Wśród pojawiających się w przytoczonej publikacji wypowiedzi pojawiały się, oprócz już przez nas wymienionych, dystans do wydarzeń, mniejszy pośpiech i niecierpliwość oraz spokojne smakowanie życia (Bielas 2017).

Wyniki analizy wypowiedzi seniorów pozwalają na odnalezienie wielu odniesień do koncepcji *ikigai* i związanego z nią obszaru terminologicznego. Takie wymiary ludzkiego życia, jak praca, pasja, powołanie i misja są

obecne również w życiu polskich seniorów. Wydaje się, że zarówno założenia definicyjne, jak i wyniki międzynarodowych badań w tym zakresie mogą dowodzić uniwersalnego charakteru zjawiska. Wszystkie przytoczone na początku artykułu doniesienia dowodzą, że *ikigai* jest czynnikiem mającym duże znaczenie w życiu człowieka: wspierające jego dobrostan (*well-being*) i poczucie szczęścia oraz zadowolenia z życia, chroniące jego zdrowie i samopoczucie (Ishida 2012a; Kumano 2017, Tanno 2009). Zwłaszcza w okresie starości zaangażowanie w pracę, posiadanie pasji, kirowanie się misją czy powołaniem może mieć ogromne znaczenie dla ludzi mierzących się z wyzwaniami, jakie stawia przed nimi podeszły wiek.

WNIOSKI Z BADAŃ WŁASNYCH

1. Większość seniorów uznaje swoje życie za warte tego, aby je przeżyć. Znajdują w życiu wiele pozytywów związanych ze stawianymi sobie celami, cenią je mimo doświadczanych uciążliwości.
2. W wypowiedziach seniorów pojawiło się wiele odniesień do prawidłowości rozwojowych okresu późnej dorosłości, takich jak: mądrość, generatywność, myślenie dialektyczne, skupienie na wartościach duchowych.
3. Włączenie do badania japońskiej koncepcji *ikigai* pozwoliło na poszerzenie możliwości interpretacyjnych uzyskanych wyników. Takie wymiary ludzkiego życia, jak praca, pasja, powołanie i misja są obecne również w życiu polskich seniorów.
4. Dalsze badania nad znaczeniem zaangażowania we własne życie w kontekście pomyślnego starzenia mogłyby się skupić na pogłębionych poszukiwaniach w obszarze indywidualnym, z uwzględnieniem historii życia oraz wzoru adaptacji do starości.

BIBLIOGRAFIA

Atchley R.C. (1989). A continuity theory of normal aging. *The Gerontologist*, 29, 183–190. DOI: 10.1093/geront/29.2.183.

Bakiera L. (2014). Zaangażowanie w rodzicielstwo na tle współczesnej rodziny. *Kultura i Edukacja*, 2, 146–172.

Baltes P.B., Baltes M.M. (1990). Psychological perspectives on successful aging: The model of selective optimization with compensation [w:] P.B. Baltes, M.M. Baltes (red.), *Successful aging: Perspectives from the behavioral sciences*, 1–34. New York, NY, US: Cambridge University Press.

Berkman I.F., Ertel K.A., Glymour M.M. (2011). Aging and social intervention: Life course perspectives [w:] R.H. Binstock, L.K. George (red.), *Handbook of ageing and the social sciences*, 337–351. Amsterdam: Elselvier.

Bielas K. (2017). *Co powiedziałbyś sobie* młodemu? Warszawa: Agora SA.

Caspi A., Roberts B.W. (2001). Personality development across the life course: The argument for change and continuity. *Psychological Inquiry*, 12, 49–66.

Cichocka M. (1995). Psychologiczne determinanty pomocy psychologicznej dla człowieka starego [w:] B. Waligóra (red.), *Elementy psychologii klinicznej*, 79–94. Poznań: Wyd. Naukowe UAM.

Czapiński J. (1994). *Psychologia szczęścia. Przegląd badań i zarys teorii cebulowej*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych. Polskie Towarzystwo Psychologiczne.

Dilyway H.E., Byrnes M. (2009). Reconsidering successful ageing: A call for renewed and expanded academic critiques and conceptualizations. *Journal of Applied Gerontology*, 28, 702–722. Doi: 10.1177/0733464809333882.

Erikson E.H., Erikson J.M., Kivnick H.Q. (1986). *Vital Involvement in Old Age. The Experience of Old Age in Our Time*. New York: Norton and Company.

Finogenow M. (2013). Psychologiczne wyznaczniki zadowolenia z życia osób w wieku emerytalnym. *Chowanna*, 1, 143–158.

Garcia H., Miralles F. (2017). *IKIGAI. Japoński sekret długiego i szczęśliwego życia*. Warszawa: Wydawnictwo Muza.

Havighurst R. (1963). Succesfull aging [w:] R.H. Williams, C. Tibbits, W. Donahue (red.), *Process of aging*, 299–320. New York: Atherton Press.

Havighurst R.J. (1997). Zadania rozwojowe kolejnych okresów życia i warunki wypełniania [w:] W. Pomykało (red.), *Encyklopedia Pedagogiczna*, 952–953. Warszawa: Fundacja Innowacja.

Ishida R. (2011). Enormous Earthquake in Japan: Coping with Stress Using Purpose-in-Life/Ikigai. *Psychology*, 8, 773–776.

Ishida R. (2012a). Purpose in Life (Ikigai), a Frontal Lobe Function, Is a Natural and Mentally Healthy Way to Cope with Stress. *Psychology*, 3(3), 272–276.

Ishida R. (2012b). Reducing Anxiety in Stutterers through the Association between "Purpose in Life/Ikigai" and Emotions. *Global Journal of Health Science*, 4(5), 120–124.

Kanafa-Chmielewska D. (2016). Zaangażowanie społeczne z perspektywy psychologicznej. *Psychologia Społeczna*, 3(38), 310–320.

Klonowicz T., Cichomski B., Eliasz A. (2002). Pieniądze dają szczęście, zdrowie i.... *Psychologia Jakości Życia*, 50(2), 19–33.

Kumano M. (2017). On the Concept of Well-Being in Japan: Feeling Shiawase as Hedonic Well-Being and Feeling Ikigai as Eudaimonic Well-Being. *Applied Research in Quality of Life*, 13(2–3), 1–15.

Luyckx K., Goossens L., Soenens B., Beyers W. (2006). Unpacking commitment and exploration – preliminary validation of an integrative model of late adolescent identity formation. *Journal of Adolescence*, 29, 361–378.

Luyckx K., Soenens B., Goosens L., Beckx K., Wouters S. (2008). Identity exploration and commitment in late adolescence: correlates of perfectionism and mediating mechanisms on the pathway to well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 27(4), 336–361.

Łukomska A., Wachowska J. (2008). Seniorzy o swojej starości. *Gerontologia Polska*, 16(1), 51–55.

Maciejasz M., Łątkowski W., Timoszuk, S., Grudecka A. (2015). Wybrane aspekty jakości życia osób 60+ w Polsce w świetle badań jakościowych. *Studia Ekonomiczne. Zeszyty Naukowe Uniwersytetu Ekonomicznego w Katowicach*, 223, 257– 267.

Miles M.B., Huberman A.K. (2000). *Analiza danych jakościowych*. Białystok: Trans Humana.

Mori K., Kaiho Y., Tomata Y., Narita M., Tanji F., Sugiyama K., Tsuji I. (2017). Sense of life worth living (*ikigai*) and incident functional disability in elderly Japanese: The Tsurugaya. *Project Journal of Psychosomatic Research*, 95, 62–67.

Pasik M. (2005). Wyznaczniki jakości życia u osób w wieku emerytalnym. *Acta Universitatis Lodziensis*, *Folia Psychologica*, 8, 65–79.

Rowe J.W., Kahn R.L. (1997). Successful aging. *The Gerontologist*, 37(4), 433–440.

Skarżyńska K. (2003). Cele życiowe, zaufanie interpersonalne i zadowolenie z życia. *Psychologia Jakości Życia*, 3, 35–49.

Steuden, S. (2012). *Psychologia starzenia się i starości*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Stowe J.D., Cooney T.M. (2015). Examining Rowe and Kahn's Concept of Succesful Aging: Importance of Taking a Life Course Perspective. *The Gerontologist*, 55(1), 43–50.

Straś-Romanowska M. (2000). O metodzie jakościowej w kontekście rozważań nad tożsamością psychologii [w] M. Straś-Romanowska (red.), *Metody jakościowe w psychologii współczesnej*, 20–31. Wrocław: Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego.

Szewczyczak M., Stachowska M., Talarska D. (2012). Ocena jakości życia osób w wieku podeszłym – przegląd piśmiennictwa. *Nowiny Medyczne*, 81(1), 96–100.

Tanno K., Sakata K., Ohsawa M., Onoda T., Itai K., Yaegashi Y., Tamakoshi A. (2009). Associations of *ikigai* as a positive psychological factor with all-cause mortality and cause-specific mortality among middle-aged and elderly Japanese people: Findings from the Japan Collaborative Cohort Study. *Journal of Psychosomatic Research* 67(1), 67–75.

Trzebińska E. (2008). *Psychologia pozytywna*. Warszawa: Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne.

Wagnild G. (2003). Resilience and successful aging: Comparison among low and high income older adults. *Journal of Gerontological Nursing*, 29(12), 42–49.

Wołpiuk-Ochocińska A. (2015). Motywacje do pracy i zaangażowanie w nią młodych pracowników na rynku pracy. *Zeszyty Naukowe Wyższej Szkoły Zarządzania Ochroną Pracy w Katowicach*, 1(11), s. 72–84.

Zadworna-Cieślak M., Finogenow M. (2012). Perspektywa pozytywnego starzenia się w okresie późnej dorosłości. *Pedagogika Rodziny*, 2(4), 117–128.

Zając-Lamparska L. (2012). Psychologiczne koncepcje pomyślnego starzenia się człowieka. *Rocznik Andragogogiczny*,18, 89–105.

Zawadzka D., Stalmach M. (2015). Problemy psychologiczne osób w okresie starości. Cz. II. Drogi rozwojowe i wybrane metody pomocy psychologicznej. *Hygeia Public Health*, 50(2), 305– 313.

Wojciszke B. (2006). *Psycholgia miłości. Intymość, namiętność, zobowiązanie*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne

Anna Seredyńska

Akademia Ignatianum w Krakowie
Jesuit University Ignatianum in Krakow
e-mail: anna.seredynska@ignatianum.edu.pl

OSOBY MŁODE I STARSZE W WOLONTARIACIE HOSPICYJNYM

YOUNG AND OLDER PERSONS IN THE HOSPICE VOLUNTARY SERVICE

Abstract

Hospice voluntary service is a very specific form of voluntary service. First of all, as the results of investigations show, more elder people are involved in this form of voluntary service than in other kinds of voluntary work. What's more, these persons are much more persistent and – as the experience of people responsible for voluntary service shows – they understand the needs of ill and dying persons better.

The article concerning the young and older persons in the hospice voluntary service is based on the analysis of conversations and investigations carried out in St. Lazarus' Hospice in Cracow from 2012 to 2017, in the group of candidates for volunteers. The author compared the motivations and persistence among the youngest candidates (aged 15–24), and in the group of the oldest candidates (60–80 years old). It was concluded that there is an important relation between motivation and its conditions, and the age of the volunteers. The elder people's motivation turned out to be stronger and more selfless.

Keywords: Hospice, volunteering, motivation, commitment, seniors
Słowa kluczowe: Hospicjum, wolontariat, motywacja, zaangażowanie, seniorzy

Wolontariat hospicyjny to rodzaj wolontariatu bardzo specyficzny. Chociaż, jak pokazują badania dokonane w Polsce na osobach pełniących różne wolontariaty, 22% z grupy wolontariuszy to osoby poniżej 25 roku życia, 14% z przedziału wiekowego od 26 do 35 lat, 19% to osoby mające od 36 do 45 lat, 17% osoby w wieku od 46 do 55 lat, zaś 10% to osoby mające powyżej 55 lat, jednak w grupie wolontariuszy hospicyjnych średnia wieku jest wyższa (Przewłocka 2011). Można przypuszczać, że wiąże się to ze szczególnymi cechami, którymi musi się charakteryzować osoba podejmująca takie działanie. W artykule zostaną zaprezentowane różnice dotyczące motywacji osób młodszych i starszych do podjęcia wolontariatu hospicyjnego, jak również ich zaangażowania w ten wolontariat.

PÓŹNA DOROSŁOŚĆ JAKO CZAS NOWYCH WYZWAŃ

Periodyzacja okresu późnej dorosłości jest bardzo zróżnicowana w zależności od źródeł ją podających (Straś-Romanowska 2002). Światowa Organizacja Zdrowia dzieli ten okres na trzy fazy: 60.–75. r. ż., 75.–90. r. ż., 90. r. ż. i powyżej. Inni autorzy fazy te nieco przesuwają, jak np. w podziale: 60.–70. r. ż., 70.–80. r. ż., 80.–90. r. ż., lub też w innym: 60.–65. r. ż., 65.–85. r. ż., 85. r. ż. i powyżej. A jeszcze inni wyróżniają w okresie starości cztery fazy: 60.–69. r. ż., 70.–74. r. ż., 75.–84. r. ż. oraz powyżej 85. r. ż. Stefan Klonowicz (1979) nie uważa za właściwe precyzowanie granic, lecz proponuje podzielić okres późnej dorosłości na dwie fazy: starość właściwą i starość sędziwą. Podsumowując, ponieważ po 60 roku życia pojawia się najwięcej zmian w organizmie, które są związane ze starzeniem się, można opowiedzieć się za podziałem okresu późnej dorosłości na trzy fazy: 60–75 lat – młodsi starsi, 75–85 lat – starsi starsi, oraz więcej niż 85 lat – najstarsi starsi (Janiszewska-Rain 2005).

Okres starości to czas, gdy obniża się sprawność fizyczna osoby. Zaczynają się pojawiać równocześnie najróżniejsze dolegliwości, co jest określane jako „mnoga patologia". Podstawowymi zaś są zmiany funkcji poznawczych: w sferze percepcyjno-motorycznej, pamięci i zapamiętywaniu oraz w sferze intelektualnej (Straś-Romanowska 2002). Do tych wszystkich

zmian osoba musi się przystosować. Teoria aktywności mówi, że jest to możliwe bez rezygnacji z dotychczasowego zaangażowania. W teorii wycofania przyjmuje się, że wycofanie się z dotychczasowej aktywności jest konieczne dla osoby w okresie późnej dorosłości. Teoria stresu starości pokazuje zaś, że krytyczne zdarzenia w życiu człowieka starzejącego się, takie jak obniżenie ogólnej sprawności oraz utrata dotychczasowego statusu społecznego i materialnego, działają jak stresory.

Badania mówią, że sposób, w jaki dana osoba radzi sobie ze zmianami związanymi ze starością, zależy od tego:

- z jakimi zasobami i kompetencjami weszła w okres starości,
- jak przebiega proces starzenia i utraty sił,
- w jakim środowisku żyła i dorastała,
- jaka jest aktualna postawa innych ludzi wobec niej (Brzezińska, Hejmanowski 2005).

Podstawową cechą pozytywną, która jest wiązana z okresem starości, jest mądrość (Straś-Romanowska 2002). Można tutaj wymienić mądrość pragmatyczną, związaną z praktycznym działaniem i doświadczeniem człowieka, oraz transcendentną. Jej charakterystyczną cechę stanowi to, że jest związana z sytuacjami niedookreślonymi i wieloznacznymi, wymaga szczególnej wrażliwości na kontekst, wiąże się z wyczuleniem wobec tego, co subtelne, delikatne. U osoby, którą charakteryzuje ta mądrość, uczucia oraz myśli integrują się i tworzą harmonijną całość wraz z działaniem. Taka mądrość jest nie tyle cechą rozumu, co atrybutem osobowości. Ego takiej osoby rozwija się i jest ukierunkowane na uzyskanie pełni wolności wewnętrznej. Proces ten jest związany z rozwojem duchowym.

Sama starość nie gwarantuje rozwoju mądrości, ale stwarza warunki takie jak: bogactwo doświadczeń, w tym głównie doświadczenie przemijania, utraty dóbr, dewaluacji wartości materialnych, względności ocen; wycofanie się z aktywnego życia zawodowego, towarzyskiego i rodzinnego z poczuciem niezależności; prosty tryb życia, który swoim rytmem wzmacnia rytualny charakter codziennych czynności; spadek energii życiowej i osłabienie biologicznych popędów, co sprzyja refleksji i pomaga w kontemplacji.

Charakterystyczny dla okresu późnej dorosłości jest również lęk przed śmiercią i chorobą. Lęk przed śmiercią bywa łagodzony przez poczucie

sensu przeżytego życia. Jak mówią badacze, najlepiej radzą sobie z tym lękiem osoby, które tego tematu nie traktują jako tabu, lecz starają się z nim zmierzyć. Miejscem, w którym mądrość ma szansę się rozwinąć i niewątpliwie można się zmierzyć z własną ograniczonością i śmiertelnością, jest wolontariat hospicyjny.

WOLONTARIAT HOSPICYJNY JAKO WYZWANIE DLA CZŁOWIEKA

Pracę wolontariusza w Polsce reguluje *Ustawa o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie* (*Ustawa*... 2003). W świetle tej ustawy przez wolontariusza rozumie się „osobę, która ochotniczo i bez wynagrodzenia wykonuje świadczenia na zasadach określonych w ustawie" (*Ustawa*..., 2003: art. 2).

Jadwiga Przewłocka twierdzi, że „wolontariuszem jest osoba fizyczna, która ochotniczo i bez wynagrodzenia wykonuje świadczenia na rzecz organizacji pozarządowych, podmiotów kościelnych (wyznaniowych), spółdzielni socjalnych, a także organów administracji publicznej lub podległych im jednostek" (Przewłocka 2011: 7). Marta Gumkowska zaś podaje jeszcze inne cechy wolontariusza. Jej zdaniem, „wolontariat to bezpłatne, dobrowolne i świadome działanie na rzecz innych, wykraczające poza więzi rodzinno-koleżeńsko-przyjacielskie" (Gumkowska 2005: 3). Wolontariat więc jest działaniem bezpłatnym, darmowym. Ewa Bodek, była koordynator wolontariatu w Hospicjum św. Łazarza dodaje, że „wolontariat to bezinteresowność i dobrowolność, i chcąc być wolontariuszem, musimy sobie na dzień dobry odpowiedzieć na pytania: po co i dlaczego chcę być wolontariuszem? I następny ważny punkt – będziemy posługiwać chorym, ich rodzinom i całemu środowisku wokół chorego i teraz – czy my chcemy wykonywać rzeczy pożyteczne czy dobre. Bo to nie jest to samo" (Bodek 2009: 16). Takie stwierdzenie stawia wyższe wymagania wobec wolontariatu, który w rozumieniu Ewy Bodek jest pewnego rodzaju powołaniem. Wydaje się, że szczególnie wolontariat hospicyjny wpisuje się w takie jego rozumienie. Chodzi bowiem o działania, które nie są przede wszystkim związane z prawem, wykonywaniem jakichś narzuconych przez sytuację obowiązków. Jak to określili twórcy Hospicjum św. Jana Kantego w Poznaniu, w utworzeniu tego hospicjum

„podstawą działania było nie prawo, nie przymus, nie ocena i osąd, lecz dobroć, miłosierdzie i współczucie" (Bylińska 2003: 8).

Pierwsze hospicjum na świecie, którym było założone w roku 1967 Hospicjum św. Krzysztofa w Londynie, stało się pierwowzorem idei wolontariatu hospicyjnego (Krakowiak 2007). Cicely Saunders, twórczyni tego hospicjum i twórczyni światowego ruchu hospicyjnego mówiła: „w naszej hierarchii ważności na pierwszym miejscu są pacjenci, potem pielęgniarki, a na końcu lekarze. Najważniejsi są chorzy, także dlatego, że tutaj oni najwięcej z siebie dają, my zaś z tego korzystamy, uczymy się od nich. Żeby zrozumieć, że to nie slogan, lecz najprawdziwsza prawda, trzeba doświadczenia, trzeba w hospicjum przebywać, a nie tylko o nim słuchać lub czytać" (Saunders 1980: 288). W tych słowach widać przynajmniej dwie cechy mądrości, którą powinien się charakteryzować wolontariusz hospicyjny. Pierwsza to właściwe ustawienie hierarchii wartości. Zaś druga to doświadczenie życia.

Motywacje są rozumiane w różny sposób, w zależności od szkoły psychologicznej. W niniejszym artykule przyjęte zostanie, iż „motywacja byłaby z jednej strony dyspozycją do uruchamiania, podtrzymywania, ukierunkowywania danych form zachowań (...) a z drugiej strony aktualnie przebiegającym procesem aktywności ukierunkowanej na spełnienie bliżej lub mniej określonych celów, której towarzyszą rozmaite odczucia (emocje) i która angażuje różne inne formy życia psychicznego (np. myślenie, pamięć)" (Gasiul 2002: 223).

Do tego, by rozumieć wolontariat hospicyjny w sposób, w jaki go pojmowała Cicely Saunders, potrzebna jest pewnego rodzaju mądrość życiowa i dystans do własnego życia, do własnej osoby, do własnych ograniczeń. Dlatego prawdopodobnie okres późnej dorosłości jest dobrym czasem do podjęcia wolontariatu hospicyjnego. Badania mówią o tym, że ogólnie wolontariat w tym czasie sprzyja rozwojowi i radzeniu sobie z wyzwaniami starości. Po pierwsze wyniki badań wskazują na bardziej altruistyczne motywacje u osób starszych w przeciwieństwie do bardziej egoistycznych osób młodszych (Principi i in. 2012). Osoby starsze, jak mówią badania, są bardziej nastawione na służbę drugiemu, na zobowiązania społeczności (Omoto i in. 2000). Młode osoby poszukują raczej relacji i spełnienia się w nich. Potwierdzają to badania przeprowadzone w Stanach Zjednoczonych na grupie 144 wolontariuszy w wieku od 19 do 76 lat. Również w Japonii i na Tajwanie stwierdzono wielką wartość

wolontariatu w rozwoju i pokonywaniu izolacji społecznej osób starszych (Chen 2013; Gau 2011). Wywiady z 21 uczestnikami wolontariatu w wieku od 42 do 84 lat na Tajwanie odsłoniły znaczenie takiego wolontariatu dla rozwoju doświadczenia wspólnoty osób starszych, ich poczucia satysfakcji z wykonanej dla innych pracy (naprawa zabawek dla dzieci). Jak wykazały badania eksperymentalne przeprowadzone na grupie 400 emerytów w Australii, którzy angażowali się w wolontariat, tego typu posługa nie tylko poprawiała ich stan psychiczny, czyli samopoczucie, poczucie własnej wartości i jakość życia (Pettigrew i in. 2015), lecz także wpływała na ich stan fizyczny, czyli np. tętno, ciśnienie, wagę.

Jak wyglądają motywacje i zaangażowanie wolontariuszy w późnej dorosłości w Polsce, zostanie pokazane na podstawie rozmów wstępnych i późniejszej weryfikacji tych wolontariuszy w Hospicjum św. Łazarza, pierwszym hospicjum, jakie powstało w Polsce w latach 70. (wpierw istniało hospicjum domowe; 29.09.1981 roku zostało zarejestrowane Towarzystwo Przyjaciół Chorych „Hospicjum im. św. Łazarza") (Baran i in. 2011).

MOTYWACJE I ZAANGAŻOWANIE OSÓB MŁODYCH I STARSZYCH W HOSPICJUM ŚW. ŁAZARZA W KRAKOWIE

Aby zaprezentować motywacje i zaangażowanie kandydatów na wolontariuszy hospicyjnych, przeanalizowane zostały wyniki rozmów z kandydatami do wolontariatu w Hospicjum św. Łazarza w Krakowie. Poniżej przedstawiona będzie procedura badania i jego wyniki.

Procedura badania

Rozmowy z kandydatami na wolontariuszy Hospicjum św. Łazarza w Krakowie w liczbie 267 osób były przeprowadzane w ramach 6 rekrutacji od roku 2012 do 2017. W tabeli 1 przedstawiono rozkład grupy kandydatów na poszczególnych kursach, w kolejnych latach.

Tabela 1. Liczność kandydatów na poszczególnych kursach

	Tabela liczności			
Kurs	Liczba	Skumulowana liczba	Procent	Skumulowany procent
1	70	70	26,21723	26,217
2	64	134	23,97004	50,187
3	37	171	13,85768	64,044
4	35	206	13,10861	77,153
5	38	244	14,23221	91,385
6	23	267	8,61423	100,000

Źródło: badania własne.

Największa liczba osób ukończyła kurs 1 w roku 2012. Później kursy odbywały się częściej i dlatego kończyła je mniejsza liczba osób. Ostatni kurs został przygotowany w innym planie. Przed rozmową wstępną kandydaci odbywali praktyki i dopiero po nich decydowali ostatecznie o wejściu do zespołu wolontaryjnego. Dlatego mniej osób przystąpiło do rozmowy, ale też prawie wszystkie z nich na razie podjęły posługę na oddziale.

Średnia wieku badanych kandydatów wynosi 41 lat. Rozkład uwzględniający zmienną płeć pokazano w tabeli 2.

Tabela 2. Rozkład grupy badanych kandydatów według zmiennej płeć

	Tabela liczności			
Płeć	Liczba	Skumulowana liczba	Procent	Skumulowany procent
Kobiety	224	224	83,895	83,895
Mężczyźni	43	267	16,104	100,000

Źródło: badania własne.

Jak widać, aż 84% grupy badanej stanowią kobiety. Kandydaci zostali podzieleni na trzy grupy wiekowe, a rozkład ten pokazano w tabeli 3.

Tabela 3. Rozkład grupy badanych kandydatów według wieku

	Tabela liczności			
Grupa wiekowa	Liczba	Skumulowana liczba	Procent	Skumulowany procent
15–24 lata	49	49	18,352	18,352
25–59 lat	174	223	65,168	83,520
60–80 lat	44	267	16,479	100,000

Źródło: badania własne.

Widać, że najwięcej osób znajduje się w grupie drugiej, gromadzącej kandydatów w okresie średniej dorosłości. Ze względu na podjęty w badaniach problem, w opracowaniu zostaną wzięte pod uwagę dwie inne grupy: osoby w okresie wczesnej dorosłości (15–23 lata) oraz osoby w okresie późnej dorosłości (60–80 lat).

Trzy miesiące po rozmowie wstępnej przeprowadzano wywiad z koordynator zespołu wolontariatu na temat zaangażowania konkretnej osoby w wolontariat. Wyjątkowo okres ten był krótszy w przypadku ostatniego kursu, który skończył się w styczniu 2016 roku, a wywiad był przeprowadzony na początku marca.

Główny problem badawczy można wyrazić w następującym pytaniu: *Jakie istnieją różnice w motywacji i zaangażowaniu w wolontariat pomiędzy grupą najmłodszych i najstarszych kandydatów na wolontariuszy hospicjum?* Problem główny obejmuje kilka zagadnień szczegółowych, takich jak:

- *Jaka istnieje zależność pomiędzy motywacją wolontariuszy a ich wiekiem?*
- *Jaka istnieje zależność pomiędzy zaangażowaniem wolontariuszy a ich wiekiem?*

Zmiennymi w badaniach były: motywacja, zaangażowanie oraz wiek kandydatów na wolontariuszy. Wskaźnikiem dla zmiennej motywacja były wypowiedzi osoby podczas rozmowy wstępnej. Wskaźnikiem dla zmiennej zaangażowanie była wypowiedź koordynatorki zespołu na ten temat.

Jako narzędzie badawcze posłużyły dwie skale dotyczące motywacji. W pierwszej ze skal wyróżniono siedem następujących grup motywów:

- brak sprecyzowanych powodów przyjścia do wolontariatu (np. *Mam dużo czasu i chcę z nim coś zrobić*) (0),
- samotność (1),
- wyrównanie sprawionych przez osobę krzywd, czy też braków w opiece nad kimś bliskim w przeszłości (2),
- szukanie życzliwego środowiska (3),
- kompensacja własnych problemów, głównie osobowościowych (4),
- motywacja zewnętrzna – skierowanie do wolontariatu przez kogoś (5),
- uznawane przez osobę wartości (6),
- pragnienie *zrobienia czegoś więcej* dla innych, służba Bogu (7).

Druga skala, która posłużyła do kategoryzacji wypowiedzi kandydatów, składa się z dwóch następujących poziomów: 1 – motywacja interesowna, 2 – motywacja bezinteresowna. Kryterium podziału było pytanie, na ile osoba w motywacji koncentruje się na swoich potrzebach, a na ile te motywy przekraczają jej potrzeby. Oczywiście z założeniem, że motywacja bezinteresowna jest pewnego rodzaju dążeniem do bezinteresowności. Do pierwszego rodzaju zostały zakwalifikowane motywacje od 0 do 5 z poprzedniej skali, zaś do drugiego od 6 do 7 z poprzedniej skali.

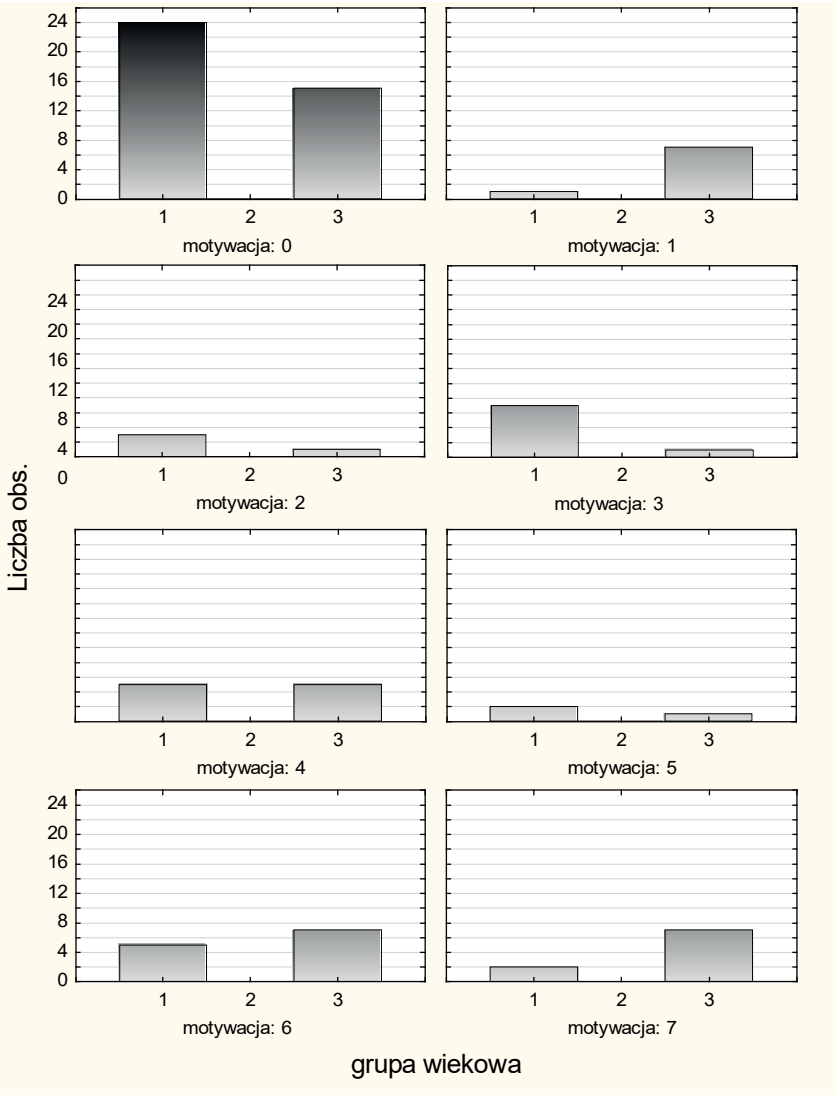
Zaangażowanie kandydatów było określane za pomocą następującej skali: 0 – niepodjęcie wolontariatu, 1 – podjęcie tylko kilku dyżurów, 2 – podjęcie wolontariatu na oddziale stacjonarnym, 3 – podjęcie wolontariatu w hospicjum domowym.

ANALIZA WYNIKÓW BADAŃ

Do przeprowadzenia analizy wyników badań został użyty test statystyczny Chi kwadrat. Test ten służy do badania niezależności dwóch zmiennych. Hipotezą zerową jest stwierdzenie, że badane zmienne są niezależne od siebie, zaś alternatywną hipotezą jest stwierdzenie o istotnym związku tych zmiennych.

Motywacja starszych i młodszych kandydatów

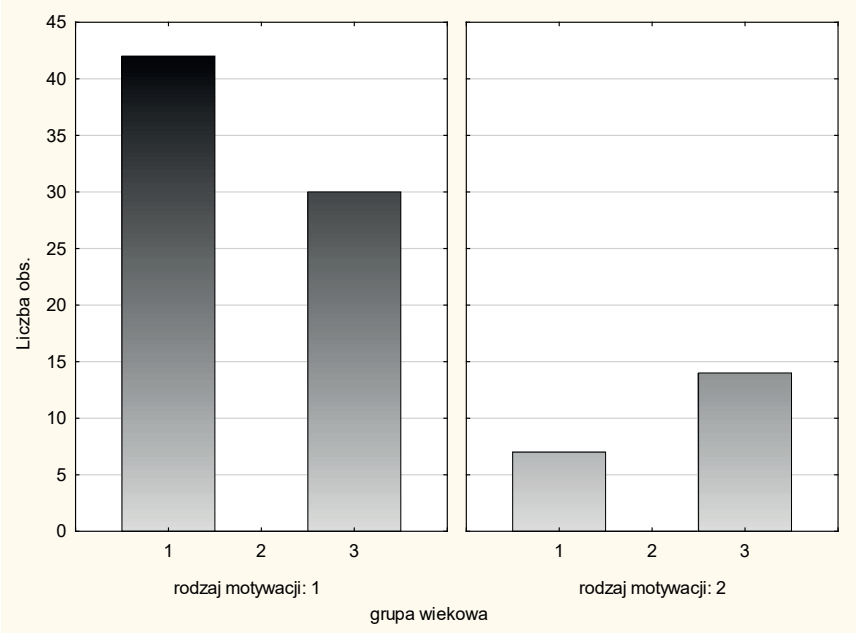
Do badania zależności pomiędzy wiekiem i motywacją kandydatów na wolontariuszy zostały wybrane dwie grupy: najmłodsza i najstarsza. Obie zmienne: wiek oraz motywacja zostały uznane za zmienne jakościowe. Dlatego do badania użyto testu Chi kwadrat. W pierwszej części analizy zbadano zależność pomiędzy grupą wiekową oraz motywacją, korzystając z przedstawionej powyżej kategoryzacji motywacji (wyróżniono osiem kategorii oznaczonych cyframi od 0 do 7). Stwierdzono istotny związek pomiędzy analizowanymi zmiennymi (Chi kwadrat = 15,29; p = 0,03). Przy tym siła związku okazała się nieistotna statystycznie (R rang Spearmana = 0,17; p = 0,09). Okazało się, że nasilenie motywacji jest większe u osób młodszych w odniesieniu do motywów związanych z: brakiem sprecyzowanych powodów przyjścia do wolontariatu (np. *Mam dużo czasu i chcę z nim coś zrobić*), pragnieniem wyrównania sprawionych przez osobę krzywd, czy też braków w opiece nad kimś bliskim w przeszłości, szukaniem życzliwego środowiska oraz motywacją zewnętrzną – skierowaniem do wolontariatu przez kogoś. Wskazują na to dodatnie reszty mierzone jako różnica pomiędzy wartościami obserwowanymi i oczekiwanymi w sytuacji wyboru tych motywacji u osób młodszych. Z kolei nasilenie motywacji u osób starszych jest mocniejsze w sytuacji motywów związanych z: samotnością, kompensacją własnych problemów, głównie osobowościowych, z uznawanymi przez osobę wartościami oraz pragnieniem *zrobienia czegoś więcej* dla innych, ze służeniem Bogu. Wskazują na to dodatnie reszty w sytuacji wyboru tych motywacji u osób starszych. Omawiane wyniki zaprezentowano w zestawieniu na wykresie 1.



Wykres 1. Zależność pomiędzy motywacją i grupą wiekową kandydatów
Źródło: badania własne.

Legenda:
– grupy wieku: 1, 2, 3
– kategorie motywacji: 0 – brak powodów; 1 – samotność; 2 – wyrównanie krzywd; 3 – szukanie życzliwego środowiska; 4 – kompensowanie własnych problemów; 5 – motywacja zewnętrzna; 6 – uznawane wartości; 7 – pragnienia działania na rzecz innych, Boga.

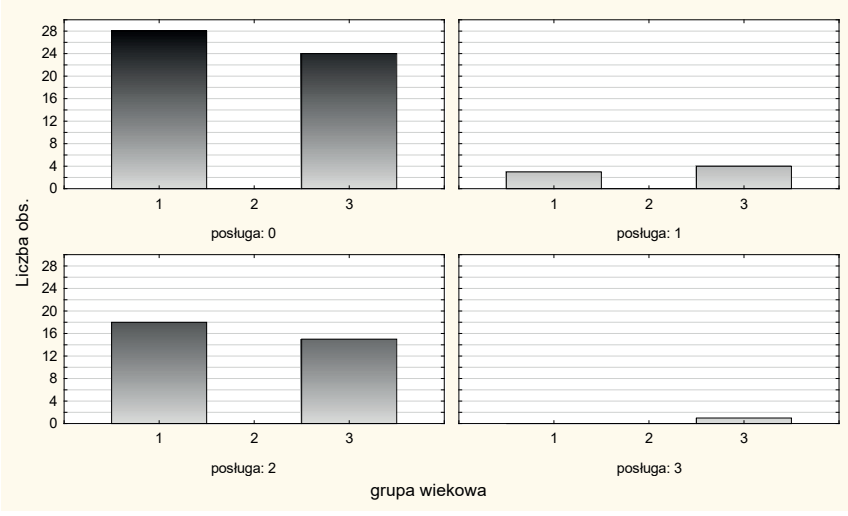
Ze względu na niewyraźny związek pomiędzy zmiennymi (nieistotne statystycznie R rang Spearmana) przeprowadzono analizę zależności pomiędzy grupą wiekową a dwoma kategoriami motywacyjnymi opisanymi powyżej (1 – motywacja interesowna, 2 – motywacja bezinteresowna). Stwierdzono istotny związek pomiędzy analizowanymi zmiennymi (Chi kwadrat = 4,07; p = 0,04). Siła tego związku okazała się istotna statystycznie (R rang Spearmana = 0,21; p = 0,04). Motywacja interesowna uzyskuje większe nasilenie w grupie osób młodszych (dodatnie reszty w sytuacji motywacji interesownej u młodszych), zaś motywacja bezinteresowna okazuje się silniejsza w grupie osób starszych (dodatnie reszty w sytuacji motywacji bezinteresownej u osób starszych). Omawiane wyniki zaprezentowano na wykresie 2.



Wykres 2. Zależność pomiędzy motywacją interesowną (1) i bezinteresowną (2) a grupą wiekową kandydatów
Źródło: badania własne.

Zaangażowanie w wolontariat starszych i młodszych kandydatów

Zanalizowano zależność pomiędzy zaangażowaniem w wolontariat i wiekiem kandydatów, stosując test Chi kwadrat. Okazało się, że zależność ta jest nieistotna statystycznie (Chi kwadrat = 1,45; p = 0,69). Analizowaną zależność pokazano na wykresie 3.



Wykres 3. Zależność pomiędzy zaangażowaniem w wolontariat a grupą wiekową kandydatów
Źródło: badania własne.

Legenda:
Rodzaj posługi: 0 – niepodjęcie; 1 – kilka dyżurów; 2 – oddział stacjonarny; 3 – hospicjum domowe.

Jak widać, różnice są niewielkie, jednak można równocześnie zauważyć, iż w posłudze domowej zostają tylko osoby z grupy starszych wolontariuszy.

DYSKUSJA WYNIKÓW

Podsumowując wyniki analizy, można stwierdzić, że istnieje zależność pomiędzy wiekiem i motywacją kandydatów na wolontariuszy. U starszych kandydatów silniejsze są motywy związane z uznawanymi wartościami i pragnieniem zrobienia *czegoś więcej* dla innych przy deklarowanym zadowoleniu ze swojego życia. Kierowanie się takimi motywami wskazuje na bezinteresowność w podejmowaniu decyzji o wolontariacie. Jednakże u starszych zaznaczyły się również silniejsze motywy związane z pragnieniem skompensowania swoich problemów osobowościowych oraz z samotnością. Uzyskane wyniki potwierdzają dane z dotychczasowych badań wskazujących na bardziej altruistyczne motywacje u osób starszych w przeciwieństwie do bardziej egoistycznych motywacji osób młodszych (Principi i in. 2012). Potwierdziły także fakt, że osoby starsze są bardziej nastawione na służenie innym, na zobowiązania wobec społeczności (Omoto i in. 2000). Młode osoby poszukują w wolontariacie okazji do nawiązania kontaktów i spełnienia się w nich. Silniejsze są u nich motywy związane z szukaniem przyjaznego środowiska. Potwierdziło się także i to, że tak jak w badaniach zastanych, w analizowanej grupie wolontariat jest dla osób starszych szansą przezwyciężania izolacji społecznej (Gau 2011; Chen 2013).

Nie stwierdzono zależności pomiędzy wiekiem a zaangażowaniem w wolontariat. Jednakże można mówić o różnych powodach odejścia z wolontariatu w zależności od wieku. Osoby młodsze częściej odchodzą z powodu znużenia, znudzenia, zakończenia jakiegoś etapu kształcenia. Osoby starsze zaś odchodzą z powodu choroby, śmierci lub żałoby (w okresie żałoby osoby nie są dopuszczane do wolontariatu związanego z opieką nad umierającymi). Ponadto można powiedzieć, że wolontariat trudniejszy, związany z towarzyszeniem rodzinie w domu umierających, wybierają osoby starsze. Jest to prawdopodobnie związane z ich większą dojrzałością i mądrością życiową (Straś-Romanowska 2002).

BIBLIOGRAFIA

Baran L., Chronowska M., Łabza A. (red). (2011). W służbie chorym – jak powstała opieka hospicyjna w Krakowie [w:] L. Baran, M. Chronowska, A. Łabza (red.), *30 lat Towarzystwa Przyjaciół Chorych „Hospicjum św. Łazarza" w Krakowie*, 24–31. Kraków: Towarzystwo Przyjaciół Chorych „Hospicjum św. Łazarza".

Bodek E. (2009). Rola wolontariusza w domu chorego, na oddziale stacjonarnym i dziennym [w:] *Materiały dla wolontariuszy*, 16–21. Kraków: Towarzystwo Przyjaciół Chorych „Hospicjum św. Łazarza".

Brzezińska A.I., Hejmanowski S. (2005). Okres późnej dorosłości. Jak rozpoznać ryzyko i jak pomagać? [w:] A. Brzezińska, *Psychologiczne portrety człowieka*, 623–664. Gdańsk: GWP.

Bylińska, H. (2003). *Niepomocni pomocnicy. O Hospicjum św. Jana Kantego.* Poznań: Wydawnictwo Hospicjum św. Jana Kantego.

Chen L.-M. (2013). Senior Volunteerism in Japan: A Policy Perspective. *Ageing Int*., 38, 97–107.

Gasiul H. (2002). *Teoria emocji i motywacji. Rozważania psychologiczne.* Warszawa: Wydawnictwo UKSW.

Gau W.-B. (2011). Communities of practice for senior volunteers: a mutual engagement perspective. *Educational Gerontology* (37), 1009–1026.

Gumkowska M. (2005). *Wolontariat, filantropia i 1%. Raport z badań 2005.* Warszawa: Stowarzyszenie Klon-Jawor.

Janiszewska-Rain J. (2005). Okres późnej dorosłości. Jak rozpoznać potencjał ludzi w wieku podeszłym? [w:] A. Brzezińska, *Psychologiczne portrety człowieka*, 591–622. Gdańsk: GWP.

Klonowicz S.(1979), *Oblicza starości. Wybrane zagadnienia gerontologii społecznej*. Warszawa: Wiedza Powszechna.

Krakowiak P. (2007). Zarys historii ruchu hospicyjnego na świecie i w Polsce. Chrześcijańskie i humanistyczne przesłanki opieki hospicyjnej [w:] P. Krakowiak, A. Stolarczyk, *Ksiądz Eugeniusz Dutkiewicz SAC. Ojciec ruchu hospicyjnego w Polsce*, 195–248. Gdańsk: Biblioteka Fundacji Hospicyjnej.

Omoto A.M., Snyder M., Martino S.C. (2000). Volunteerism and the Life Course: Investigating Age-Related Agendas for Action. *Basic and Applied Social Psychology*, 22(3), 181–197.

Pettigrew S., Jongenelis M., Newton R., Warburton J., Jackson B. (2015). Research protocol for a randomized controlled trial of the health effects of volunteering for seniors. *Health and Quality of Life Outcomes*, 13, 1–8.

Principi A., Chiatti C., Lamura G., Frerichs F. (2012). The Engagement of Older People in Civil Society Organizations. *Educational Gerontology* 38, 83–106.

Przewłocka J. (2011). *Zaangażowanie społeczne Polaków w roku 2010: wolontariat, filantropia, 1%. Raport z badań.* Warszawa: Stowarzyszenie Klon-Jawor.

Saunders C. (1980). Hospicjum św. Krzysztofa [w:] H. Bortnowska, *Sens choroby, sens śmierci, sens życia*, 266–296. Kraków: Wydawnictwo Znak.

Straś-Romanowska M. (2002). Późna dorosłość [w:] B. Harwas-Napierała, J. Trempała, *Psychologia rozwoju człowieka. Charakterystyka okresów życia człowieka*, 263–292. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Ustawa z dnia 24.04.2003 r. o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie (2003). Dz.U. z 2003 r., nr 96, poz. 873 z późniejszymi zmianami.

W służbie chorym – jak powstała opieka hospicyjna w Krakowie (2011) [w:] L. Baran, M. Chronowska i A. Łabza, *30 lat Towarzystwa Przyjaciół Chorych „Hospicjum św. Łazarza" w Krakowie*, 24–31. Kraków: TPCh „Hospicjum św. Łazarza".

V

OSOBOWOŚCIOWE I SPOŁECZNE CHARAKTERYSTYKI FUNKCJONOWANIA SENIORA

PERSONAL AND SOCIAL CHARACTERISTICS OF A SENIOR'S FUNCTIONING

Tomasz Frąckowiak

Instytut Psychologii, Uniwersytet Wrocławski
Institute of Psychology, University of Wrocław
e-mail: t.frackowiak@psychologia.uni.wroc.pl

CECHY OSOBOWOŚCI LUDZI DŁUGOWIECZNYCH

PERSONALITY TRAITS OF LONG-LIVED PEOPLE

Abstract
Aging is an inevitable and natural process, therefore, acquiring knowledge about old age should be a natural phenomenon, both in a personal and in a scientific context. Old age is a very individualised and multidimensional period of life. However, it is possible to distinguish personality traits common for elderly people, that determine their daily functioning and well-being. Hence, the presented study compares three groups of older people (aged 60–74, 75–89, 90–105) in terms of the "Big Five" personality traits (neuroticism, extraversion, conscientiousness, agreeableness, and openness).

Key words: aging, longevity, personality traits
Słowa kluczowe: starzenie się, długowieczność, cechy osobowości

WPROWADZENIE

Późna dorosłość stanowi najdłuższy okres rozwoju człowieka, dlatego coraz częściej dzieli się ją na mniejsze etapy: 60–74 lata (wiek wczesnego starzenia się), 75–89 lat (wiek późnego starzenia się) oraz

90 lat i więcej – wiek sędziwy, nazywany długowiecznością (Kielar-Turska 2016). Liczba osób dożywających co najmniej 90 lat osiąga obecnie w skali kontynentu i w skali ogólnoświatowej niespotykaną dotąd wielkość (Straś-Romanowska 2011; Frąckowiak 2012).

Coraz częstsze dożywanie przez ludzi trzycyfrowego wieku stawia także nowe wyzwania przed badaniami naukowymi. Najważniejszym celem dla wszystkich studiów naukowych nad stulatkami jest zrozumienie warunków umożliwiających tak długie życie oraz zidentyfikowanie specyficznych biologicznych, psychologicznych oraz socjologicznych charakterystyk składających się na długowieczność (Lehr 1991; Poon i in. 1997; Vaillant, Mukamal 2001). Badania nad stulatkami i dziewięćdziesięciolatkami na tle badań nad innymi grupami wiekowymi są nadal rzadkością, jednak zainteresowanie nimi zwiększyło się przez ostatnie lata (Lehr 1991; Poon i in. 1997; Vaupel i in. 1998). Badania przeprowadzane w Stanach Zjednoczonych (np. Poon i in. 1992; Perls 1997), w Japonii (np. Chan i in. 1997), w Korei Południowej (Willcox i in. 2001), we Włoszech (Capurso i in. 1997), na Węgrzech (Regius i in. 1994), we Francji (Allard i in. 1994, za: Poon i in. 1997), w Szwecji (Samuelsson i in. 1997), w Finlandii i Danii (Jeune 1994) wzbogaciły wiedzę na temat życia dziewięćdziesięciolatków i stulatków i dostarczyły podstaw do postawienia szeregu hipotez, które warto testować. Realizowany jest również międzynarodowy projekt badań nad tzw. superstulatkami, czyli osobami, które ukończyły 110 lat (IDL 2001).

Większość z przytoczonych badań miała charakter interdyscyplinarny, gdyż pomiędzy gerontologami istnieje konsens co do tego, że żaden pojedynczy element nie wpływa na pomyślne starzenie się i przetrwanie do bardzo zaawansowanego wieku (Pelletier 1986; Poon i in. 1992; Larkin 1999). Dlatego badania nad dziewięćdziesięciolatkami i stulatkami dotyczą szeregu czynników demograficznych, biologicznych i psychologicznych, gdyż wszystkie one mogą mieć związek z długowiecznością. Wśród czynników psychologicznych ważnym obszarem badań na świecie były zmienne osobowościowe. Próbując nawiązać do tych zainteresowań, badanie własne poświęciłem cechom osobowości ludzi długowiecznych w Polsce.

CECHY OSOBOWOŚCI LUDZI DŁUGOWIECZNYCH – PRZEGLĄD BADAŃ

Lawrence Pervin i Oliver John definiują osobowość jako cechy osoby, wyznaczające spójny wzorzec uczuć, myśli i zachowań, przejawiających się w codziennym życiu. Podstawowe założenie cechowego ujęcia osobowości stanowi teza, że „ludzie posiadają szerokie predyspozycje, zwane cechami, pozwalające im reagować w specyficzny sposób" (Perwin, John 2002: 233). Podejście cechowe dostarcza oszczędnej metody opisu tego, w jaki sposób jedna osoba różni się od drugiej, pomaga w przewidywaniu zachowania, a także pozwala przypuszczać, że wyjaśnienia czyjegoś zachowania należy szukać raczej w podmiocie niż w konkretnej sytuacji. Jedną z najbardziej popularnych współczesnych koncepcji ujmujących osobowość w kategoriach cech jest Pięcioczynnikowy Model Osobowości. W sformalizowanej postaci model ten został przedstawiony przez Roberta McCrae i Paula Costę (2005) i składa się z pięciu głównych czynników (wymiarów): neurotyczności, ekstrawersji, otwartości na doświadczenia, ugodowości i sumienności.

Zestawienie pochodzących z różnych stron świata wyników badań nad cechami osobowości stulatków pozwoliło rozpoznać kilka uniwersalnych tendencji (Martin 2007). Najczęściej powtarzającym się wynikiem badań był niski poziom neurotyczności (lub wysoki poziom stabilności emocjonalnej) stulatków. Dwa kolejne, najczęściej uzyskiwane rezultaty, to wyższe poziomy ekstrawersji i sumienności stulatków w porównaniu z osobami młodszymi (80-latkami i 60-latkami). Ta tendencja wydaje się istotna z adaptacyjnego punktu widzenia, bowiem osoby sumienne bardziej przykładają się do wykonywania codziennych aktywności ważnych dla optymalnego funkcjonowania, natomiast ekstrawertycy są bardziej zaradni w uzyskiwaniu wsparcia społecznego. Wyniki badań przeprowadzonych na osobach w wieku wczesnej i średniej dorosłości w zestawieniu z badaniami przeprowadzonymi na osobach w bardzo zaawansowanym wieku (Jopp, Rott 2006) prowadzą do wniosku, że ekstrawersja odgrywa ważną rolę w ciągu całego życia, gdyż sieć społeczna efektywnie tworzona dzięki ekstrawertycznemu nastawieniu jest związana z dobrym samopoczuciem i odczuwaniem szczęścia.

Badania Danieli Jopp i Christopha Rotta (2006) pokazują, że u stulatków związek ekstrawersji i poczucia szczęścia jest zapośredniczony

przekonaniami na temat własnej skuteczności. Stulatkowie, którzy są otwarci, czerpią przyjemność z kontaktów społecznych m.in. dlatego, że są podziwiani za osiągnięcie tak późnego wieku, co dodatkowo wzmacnia ich poczucie kompetencji, skuteczności, a w rezultacie poczucie szczęścia.

Według Petera Martina (2007) istnieją także różnice między wynikami badań nad stulatkami, które zostały przeprowadzone w różnych krajach. Na przykład tendencja do ujawniania cech stereotypowo uważanych za męskie, jak choćby dominowania w kontaktach interpersonalnych, była istotną cechą amerykańskich stulatków, natomiast wysokie wyniki w wymiarze kobiecości wyróżniały japońskich stulatków. Stuletni Japończycy, w porównaniu z rówieśnikami z innych krajów, osiągali także wyższe wyniki w otwartości na doświadczenia.

Osobowość oraz strategie radzenia sobie z trudnościami przez osoby długowieczne stały się przedmiotem jednego z największych badań nad długowiecznością. Pierwszy etap badań przeprowadzonych w Georgii był poprzeczną analizą najbardziej przystosowawczych cech aktywnych społecznie i sprawnych poznawczo stulatków oraz osiemdziesięciolatków i sześćdziesięciolatków. Drugi etap dotyczył oceny stabilności i zmienności tych cech. Stwierdzono, że w porównaniu z osobami młodszymi, stulatkowie byli bardziej dominujący, a przy tym bardziej zrelaksowani i cechowało ich praktyczniejsze podejście do życia (Martin i in. 1992). Ponadto byli mniej skłonni do używania aktywnych strategii behawioralnych do radzenia sobie z trudnościami, a bardziej skłonni do angażowania strategii poznawczych. Stulatkowie rzadziej, w porównaniu z osiemdziesięciolatkami i sześćdziesięciolatkami, oceniali sytuację jako problemową (Martin i in. 1995).

Badania stulatków w Georgii ujawniły także różnice w natężeniu cech pomiędzy różnymi kohortami osób stuletnich. W jednym badaniu zaobserwowano na przykład wysokie wyniki w podejrzliwości, podczas gdy drugie, przeprowadzone po pewnym czasie na innej grupie stulatków, wykazało wysokie wyniki w zaufaniu do innych. Różnice te mogą wynikać z zastosowania różnych metod badawczych, ale mogą też odzwierciedlać specyficzne dla danej kohorty cechy adaptacyjne.

Na podstawie badania osobowości stulatków za pomocą kwestionariusza NEO-FFI, przeprowadzonego w USA w podwójnej wersji: bezpośredniej (stulatkowie) i pośredniej (krewni stulatków), stwierdzono, że oceny krewnych, dotyczące neurotyczności stulatków są wyższe, a sumienności

niższe niż oceny pochodzące od samych stulatków. Mimo to samooceny dokonane przez stulatków i oszacowania pochodzące od ich krewnych były tożsame kierunkowo (Martin i in. 2006).

Martin i in. (2000) wykazali, że u stulatków neurotyczność (tj. niski poziom stabilności emocjonalnej i wysoki napięcia psychicznego) koreluje pozytywnie z symptomami depresyjnymi. Zauważono także, że stulatkowie o wysokim napięciu emocjonalnym częściej zgłaszają deficyty w możliwościach wykonywania różnych codziennych czynności.

Zdaniem Petera Martina, Bo Hagberg i Leonarda Poona (1997), osobowość stulatków jest czynnikiem prognozującym poziom ich sprawności umysłowej, zdrowia fizycznego oraz odczuwanej samotności. Uczestnicy badania o wysokim poziomie lęku częściej uzyskiwali niższe wyniki w zakresie funkcjonowania poznawczego i zdrowia fizycznego, a wyższe w zakresie poczucia samotności. Na rolę, jaką odgrywa u stulatków niski poziom lęku, zwracają także uwagę inni badacze: „Niska neurotyczność stulatków pozwala im lepiej radzić sobie ze stresem i chroni przed chorobami spowodowanymi lękiem" (Pearls i in. 1999: 91).

Thomas Pearls i Margery Silver (1999, za: Martin, 2007) opisali amerykańskich stulatków jako optymistów o wewnętrznym poczuciu kontroli, stabilnych emocjonalnie, dobrze przystosowanych, o niskiej negatywnej emocjonalności, tj. niskim poziomie depresji, niepokoju, wrogości, nieśmiałości i impulsywności. Natomiast aktywne radzenie sobie uznali za klucz do długiego życia.

Bradley Willcox, Craig Willcox i Makoto Suzuki (2001) zbadali osobowość stulatków z Okinawy. Wielu z nich przejawiało siłę i odporność charakteru wyrażającą się w pewności siebie, niezależności, silnej woli i determinacji. Dożycie wieku 100 lat zostało powiązane z posiadaniem wysokiego poziomu poczucia zaradności, które umożliwia pomysłowe i skuteczne radzenie sobie z trudnościami. Willcox i in. przyrównali osobowość stulatków zamieszkujących Okinawę do wzoru zachowania B, gdyż znaleźli dowody na odczuwanie przez nich niskiej presji czasu, małego niepokoju, niskiej tendencji do rywalizacji i wrogości. Ponadto badani stulatkowie postrzegali siebie jako oparcie dla swoich rodzin. Inne badania w Japonii (Shimonaka i in. 1996) także wykazały u stulatków niskie wyniki w zachowaniu typu A.

Stewart McCann (2005), analizując długość życia prezydentów Stanów Zjednoczonych w świetle oszacowań posiadanych przez nich cech

osobowości, nawyków prozdrowotnych i zagrażających zdrowiu, potwierdził wpływ sumienności na dłuższe życie.

Także analiza danych z badań podłużnych Lewisa Termana, które objęły ponad 1500 kalifornijskich studentów, dokonana przez Howarda Friedmana i współpracowników (1995), wykazała istotny związek między poziomem sumienności a długością życia. Terman zapoczątkował swoje badania w 1921 roku i były one kontynuowane przez ponad 70 lat. Pokazały, że ludzie sumienni i obdarzani zaufaniem zwykle żyli dłużej. Prawdopodobieństwo śmierci osób, które oceniono jako rozważne, dokładne, prawdomówne i skromne, było o 30% mniejsze w dowolnym momencie ich życia, w porównaniu z tymi, u których wymienione cechy zarysowały się w mniejszym stopniu.

CECHY OSOBOWOŚCI LUDZI DŁUGOWIECZNYCH – BADANIA WŁASNE

Charakterystyka badanej grupy i organizacja badań

Badania objęły 103 osoby w wieku długowieczności (90 r. ż. i powyżej) oraz (jako grupy kontrolne) 123 osoby w wieku późnego starzenia się (75–89 r. ż.) i 126 osób w wieku wczesnego starzenia się (60–74 r. ż.). Średnia wieku w grupie 90–105 wyniosła 94,5 lat, w grupie 75–89 – 82,5 lat, a w grupie 60–74 – 67 lat. Szczegółową charakterystykę demograficzną uwzględniającą podział na grupy wiekowe zawiera tabela 1.

Tabela 1. Charakterystyka demograficzna badanej grupy (wartości procentowe)

Zmienna demograficzna		60–74 (%)	75–89 (%)	90–105 (%)	60–105 (%)
Płeć	Kobiety	76	74	74	75
	Mężczyźni	24	26	26	25
Wykształcenie	Podstawowe	26	36	50	36
	Zawodowe	30	28	15	25
	Średnie	34	30	26	30
	Wyższe	10	7	10	9
Stan cywilny	Osoby stanu wolnego	1	0	5	2
	Osoby owdowiałe	40	60	76	58
	Osoby w związku małżeńskim	56	38	17	38
	Osoby rozwiedzione	3	2	2	2

Osoby zakwalifikowane do badań nie miały deficytów poznawczych związanych z demencją, były komunikatywne, dostatecznie sprawne w obszarze percepcji słuchowej i wzrokowej. Aby spełnić wymienione wymogi doboru do grupy, podczas pierwszego spotkania, przed przystąpieniem do badania, zapoznawałem się (jeżeli było to możliwe) z dokumentacją medyczną i socjalną seniora, w szczególności jeżeli należał do grupy 75+ lub 90+. W doborze osób badanych uwzględniałem także opinie członków rodziny, osób opiekujących się, pracowników socjalnych, a przede wszystkim samych badanych.

Spotkania odbywały się w miejscu zamieszkania badanych. Początek spotkania miał na celu nawiązanie kontaktu, udzielenie informacji o mnie, zdobycie zaufania, omówienie wzrastającego zainteresowania osobami starszymi, zmotywowanie do udziału w badaniach i przede wszystkim określenie możliwości przeprowadzenia badania. Część osób odmówiła udziału w badaniach. Deklarowane powody odmowy, uwzględniające podział na grupy wiekowe, zestawiono w tabeli 2.

Tabela 2. Deklarowane powody odmowy wzięcia udziału w badaniach

Powód odmowy	Grupa 60–74	Grupa 75–89	Grupa 90+
Stan zdrowia, samopoczucie	12	19	26
Brak doświadczenia w badaniach psychologicznych	5	3	3
Nienawiązywanie znajomości z obcymi (ogólna nieufność)	3	7	6
Brak warunków do badania	3	2	6
Przekonanie o niesprostaniu oczekiwaniom badacza (subiektywnie małe poczucie kompetencji)	4	7	5
Poczucie, że psycholog powinien zajmować się tylko osobami z problemami	6	2	5
Obawa przed wykorzystaniem uzyskanych informacji (problem zachowania dyskrecji)	2	0	3
Brak czasu	5	2	2
Inne (np. brak zgody rodziny, planowany wyjazd, operacja i inne)	5	3	6
Nieujawnienie powodu odmowy	4	7	1

Pytania badawcze

Dotychczas nie prowadzono w Polsce psychologicznych badań nad cechami osobowości ludzi, którzy ukończyli 90 lat, dlatego celem pracy było ich poznanie. Wiedza ta może być przydatna w projektowaniu sposobów polepszania samopoczucia ludzi w bardzo zaawansowanym wieku. Ponadto cechy osobowości ludzi długowiecznych można traktować jako zasoby pomagające w dożywaniu zaawansowanego wieku.

W związku z tym głównym celem przeprowadzonych badań było uzyskanie odpowiedzi na dwa pytania:

– Jakie natężenie cech osobowości charakteryzuje osoby długowieczne?

– Czy natężenie cech osobowości osób długowiecznych (90+) różni się istotnie od natężenia cech osobowości osób na etapie wczesnego (60–74) i późnego (75–89) starzenia się?

Przegląd literatury pokazuje, że do badania osobowości osób długowiecznych w innych krajach wykorzystywano Inwentarz Osobowości NEO-FFI autorstwa Costy i McCraea (polska adaptacja: Zawadzki i in. 1998). Dlatego decydując się na badanie osobowości w kategoriach modelu pięcioczynnikowego, nawiązuję do tradycji badań nad długowiecznością i zyskuję możliwość porównania osobowości badanych przeze mnie seniorów z wynikami z innych krajów. Proponowane podejście teoretyczne i badawcze ułatwi też porównanie poziomu natężenia cech między różnymi grupami wiekowymi osób starszych.

Metoda badania

Przyjęta w pracy koncepcja cech osobowości McCraea i Costy (2005) zakłada pięć głównych wymiarów: 1. ekstrawersja – introwersja, 2. ugodowość – konfliktowość (nieustępliwość), 3. sumienność – chaotyczność, 4. neurotyczność – emocjonalna stabilność, 5. otwartość na doświadczenia – konserwatyzm (konwencjonalizm).

Model ten zakłada, że wymienione dymensje istnieją ponad kulturowymi i demograficznymi różnicami, a równocześnie dobrze ujmują różnice indywidualne między ludźmi. Jego operacjonalizacją jest wspomniany Inwentarz Osobowości NEO-FFI Costy i McCraea w polskiej adaptacji Bogdana Zawadzkiego, Jana Strelaua, Piotra Szczepanika i Magdaleny Śliwińskiej (1998). Kwestionariusz składa się z 60 twierdzeń o charakterze samoopisowym, których prawdziwość w stosunku do własnej osoby badany ocenia na skali pięciostopniowej. Właściwości psychometryczne NEO-FFI, opisane w podręczniku testowym, są bardzo dobre (Zawadzki i in. 1998).

Procedura badania pozwala na udzielanie badanemu dodatkowych wyjaśnień w trakcie wypełniania testu i dopuszcza możliwość, że psycholog czyta osobie badanej pozycje, jak i rejestruje udzielone przez nią odpowiedzi, dlatego badanie kwestionariuszem przebiegało następująco. Pokazywałem badanemu test i informowałem o tym, że zaraz odczytam

instrukcję do niego. Wskazując na arkusz testowy mówiłem: *Poniżej znajdują się stwierdzenia dotyczące różnych aspektów ludzkiego życia. Przy każdym z nich znajduje się pięć możliwych odpowiedzi. Proszę wysłuchać każdego stwierdzenia i wybrać odpowiedź, która najtrafniej odnosi się do Pani/Pana. Do każdego stwierdzenia proszę ustosunkować się, wybierając tylko jedną z pięciu możliwych odpowiedzi spośród: zdecydowanie nie zgadzam się, nie zgadzam się, nie mam zdania, zgadzam się, zdecydowanie zgadzam się*. W tym momencie wskazywałem na odpowiedzi, a w trakcie badania rejestrowałem je na arkuszu testowym.

Z uwagi na wiek osób badanych zastosowana procedura badania była dla nich łatwiejsza niż samodzielne wypełnianie kwestionariusza. Z kolei jako badający cały czas miałem wgląd w to, czy osoba rozumie zadanie, które należy wykonać. Dzięki takiej procedurze uniknąłem sytuacji, w której część pytań pozostałaby bez odpowiedzi. Ponadto odczytywanie twierdzeń kierowanych do starszej osoby i uzyskiwanie od niej odpowiedzi tworzyło wzajemną relację będącą namiastką rozmowy, a taka forma badania jest starszym osobom najbliższa.

Prezentacja wyników badań

Analizując dane z kwestionariusza NEO-FFI, w pierwszej kolejności wykonano test Kołmogorowa-Smirnowa w celu zweryfikowania, czy wartości cech osobowości różnią się istotnie statystycznie od rozkładu normalnego (tabela 3).

Tabela 3. Test Kołmogorowa-Smirnowa dla wartości cech osobowości

Cechy osobowości	Z Kołmogorowa-Smirnowa	Istotność asymptotyczna (dwustronna)
Ugodowość	1,794	0,083
Otwartość	1,225	0,099
Ekstrawersja	1,428	0,057
Neurotyczność	1,044	0,225
Sumienność	1,421	0,085

Na poziomie istotności statystycznej $p > 0,05$ wartości przyjmowane przez każdą z cech osobowości nie różnią się rozkładami od rozkładu normalnego, zatem w dalszych analizach statystycznych wykonano testy parametryczne. Spełnione zostało również założenie o homogeniczności wariancji, co zweryfikowano testem Levena.

W całej badanej populacji osób starszych najwyższe wyniki były odnotowywane w sumienności i ugodowości, najniższe zaś w otwartości i neurotyczności przy założeniu $p < 0,05$ (tabela 4).

Tabela 4. Statystyki opisowe dla cech osobowości dla wszystkich osób badanych (N = 352)

Cechy osobowości	Ugodowość	Otwartość	Ekstrawersja	Neurotyczność	Sumienność
N	352	352	352	352	352
Średnia	32,36	21,09	27,23	21,03	34,53
Odchylenie standardowe	5,77	5,57	6,45	7,50	6,58
Minimum	12	0	4	0	4
Maksimum	45	37	45	48	48

Po wykonaniu statystyk opisowych pogrupowano uzyskane wartości poszczególnych cech osobowości na trzy kategorie wyników: niskie, przeciętne i wysokie. Poniżej zestawiono (tabele 5–9) wskaźniki odsetkowe trzech poziomów cech osobowości w każdej grupie wiekowej oraz w grupie wszystkich badanych.

Tabela 5. Wartości ugodowości skategoryzowane na wyniki niskie, przeciętne i wysokie

Cecha osobowości			Wiek			
			60–74	75–89	90–105	60–105
Poziom ugodowości	niski	N	35	38	25	98
		%	27,8%	30,9%	24,3%	27,8%
	przeciętny	N	45	54	46	145
		%	35,7%	43,9%	44,7%	41,2%
	wysoki	N	46	31	32	109
		%	36,5%	25,2%	31,1%	31,0%
Ogółem		N	126	123	103	352
		%	100%	100%	100%	100%

Tabela 6. Wartości otwartości na doświadczenia skategoryzowane na wyniki niskie, przeciętne i wysokie

Cecha osobowości			Wiek			
			60–74	75–89	90–105	60–105
Poziom otwartości	niski	N	36	35	31	102
		%	28,6%	28,5%	30,1%	29,0%
	przeciętny	N	45	49	45	139
		%	35,7%	39,8%	43,7%	39,5%
	wysoki	N	45	39	27	111
		%	35,7%	31,7%	26,2%	31,5%
Ogółem		N	126	123	103	352
		%	100%	100%	100%	100%

Tabela 7. Wartości neurotyczności skategoryzowane na wyniki niskie, przeciętne i wysokie

Cecha osobowości			Wiek			
			60–74	75–89	90–105	60–105
Poziom neurotyczności	niski	N	46	41	31	118
		%	36,5%	33,3%	30,1%	33,5%
	przeciętny	N	44	46	39	129
		%	34,9%	37,4%	37,9%	36,6%
	wysoki	N	36	36	33	105
		%	28,6%	29,3%	32,0%	29,8%
Ogółem		N	126	123	103	352
		%	100%	100%	100%	100%

Tabela 8. Wartości ekstrawersji skategoryzowane na wyniki niskie, przeciętne i wysokie

Cecha osobowości			Wiek			
			60–74	75–89	90–105	60–105
Poziom ekstrawersji	niski	N	26	47	33	106
		%	20,6%	38,2%	32,0%	30,1%
	przeciętny	N	52	44	46	142
		%	41,3%	35,8%	44,7%	40,3%
	wysoki	N	48	32	24	104
		%	38,1%	26,0%	23,3%	29,5%
Ogółem		N	126	123	103	352
		%	100%	100%	100%	100%

Tabela 9. Wartości sumienności skategoryzowane na wyniki niskie, przeciętne i wysokie

Cecha osobowości			Wiek			
			60–74	75–89	90–105	60–105
Poziom sumienności	niski	N	21	38	39	98
		%	16,7%	30,9%	37,9%	27,8%
	przeciętny	N	52	48	35	135
		%	41,3%	39,0%	34,0%	38,4%
	wysoki	N	53	37	29	119
		%	42,1%	30,1%	28,2%	33,8%
Ogółem		N	126	123	103	352
		%	100%	100%	100%	100%

Aby sprawdzić, czy trzy grupy wiekowe istotnie różnią się natężeniem cech osobowości, zastosowano parametryczną analizę wariancji ANOVA, przyjmując za zmienną zależną cechy osobowości, a za zmienną niezależną kategorie wiekowe. W celu sprawdzenia istotności różnic między poszczególnymi grupami wiekowymi wykonano testy porównań wielokrotnych. W pierwszej kolejności przedstawiono statystyki opisowe dla każdej z grup wiekowych (tabela 10).

Tabela 10. Statystyki opisowe cech osobowości dla każdej z grup wiekowych

Cecha	Wiek	N	Średnia	Odchylenie standardowe
Ugodowość	od 60 do 74 lat	126	32,56	5,88
	od 75 do 89 lat	123	31,71	5,97
	od 90 lat	103	32,87	5,37
Otwartość	od 60 do 74 lat	126	21,60	6,23
	od 75 do 89 lat	123	20,89	5,16
	od 90 lat	103	20,70	5,17
Ekstrawersja	od 60 do 74 lat	126	28,37	6,17
	od 75 do 89 lat	123	26,48	6,38
	od 90 lat	103	26,72	6,72

Cecha	Wiek	N	Średnia	Odchylenie standardowe
Neurotyczność	od 60 do 74 lat	126	20,59	7,47
	od 75 do 89 lat	123	20,99	7,32
	od 90 lat	103	21,62	7,76
Sumienność	od 60 do 74 lat	126	36,31	5,59
	od 75 do 89 lat	123	33,71	7,14
	od 90 lat	103	33,33	6,60

Celem analizy było sprawdzenie istotności różnic między poszczególnymi grupami wiekowymi w zakresie natężenia cech osobowości. Na pierwszym etapie analizy wykonano testy jednowymiarowe Fischera-Snedecora, weryfikujące istotność różnic między rozkładami zmiennych zależnych w poszczególnych grupach wiekowych (tabela 11).

Tabela 11. Wyniki dla testów jednowymiarowych w analizie wariancji dla cech osobowości (zmienna niezależna – kategorie wiekowe)

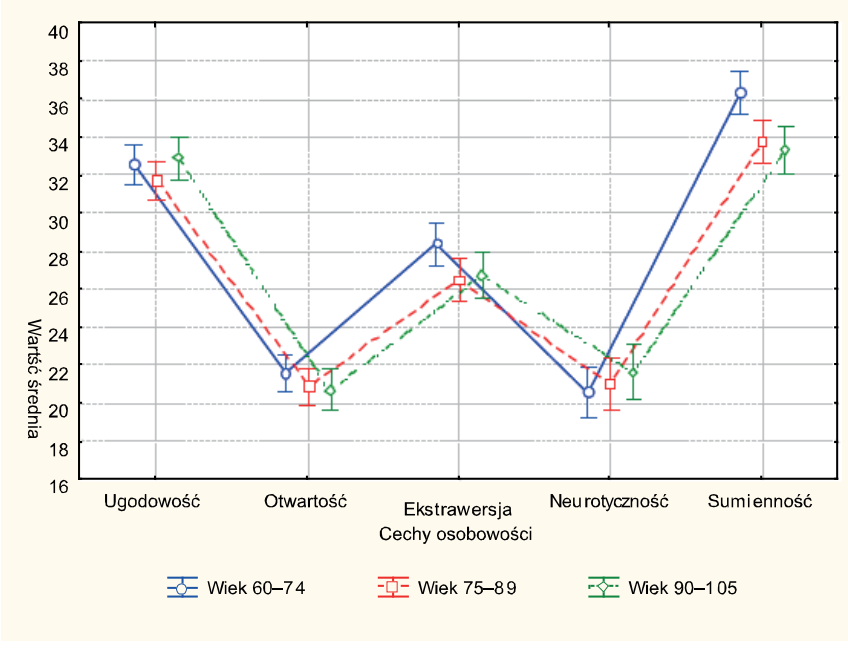
Cecha		Suma kwadratów	df	Średni kwadrat	F	Istotność
Ugodowość	Między grupami	84,796	2	42,398	1,274	0,281
	Wewnątrz grup	11613,815	349	33,277		
	Ogółem	11698,611	351			
Otwartość	Między grupami	53,010	2	26,505	,854	0,426
	Wewnątrz grup	10826,434	349	31,021		
	Ogółem	10879,443	351			
Ekstrawersja	Między grupami	260,816	2	130,408	3,176	**0,043**
	Wewnątrz grup	14331,002	349	41,063		
	Ogółem	14591,818	351			
Neurotyczność	Między grupami	60,892	2	30,446	,541	0,583
	Wewnątrz grup	19657,765	349	56,326		
	Ogółem	19718,656	351			
Sumienność	Między grupami	630,547	2	315,274	7,555	**0,001**
	Wewnątrz grup	14563,169	349	41,728		
	Ogółem	15193,716	351			

Uzyskane wyniki świadczą o tym, że istotnie statystycznie na poziomie p < 0,05 trzy grupy wiekowe kontrastują w wartościach średnich w ekstrawersji i sumienności. W związku z tym tylko te zmienne będą analizowane w dalszej części obliczeń. Aby ustalić dokładnie, jak różnią się między grupami wiekowymi, wykonano test porównań wielokrotnych post-hoc Tukeya (tabela 12).

Tabela 12. Istotność różnic między wartościami ekstrawersji i sumienności w trzech grupach wiekowych (test Tukeya)

Cecha	Wiek	Wiek	Istotność
Ekstrawersja	od 60 do 74 lat	od 75 do 89 lat	**0,053**
		od 90 lat	0,128
	od 75 do 89 lat	od 60 do 74 lat	**0,053**
		od 90 lat	0,958
	od 90 lat	od 60 do 74 lat	0,128
		od 75 do 89 lat	0,958
Sumienność	od 60 do 74 lat	od 75 do 89 lat	**0,005**
		od 90 lat	**0,002**
	od 75 do 89 lat	od 60 do 74 lat	**0,005**
		od 90 lat	0,900
	od 90 lat	od 60 do 74 lat	**0,002**
		od 75 do 89 lat	0,900

Badanie istotności różnic między wynikami w ekstrawersji i sumienności, przeprowadzone w trzech grupach wiekowych, wskazało na dwa istotne statystycznie rezultaty (czerwone wyróżnienie w tabeli) oraz jedną tendencję statystyczną (czarne wyróżnienie w tabeli). Mianowicie osoby w wieku 60–74 są istotnie bardziej sumienne (średnia = 36,31) od osób w wieku 75–89 (średnia = 33,71) i osób długowiecznych (średnia = 33,33) (p < 0,05). Ponadto można wnioskować o istnieniu tendencji statystycznej, tj. osoby w wieku 60–74 mają wyższy poziom ekstrawersji (średnia = 28,37) od osób w wieku 75–89 (średnia = 26,48) (istotność 0,053). Wyniki zobrazowano na wykresie 1.



Wykres 1. Średnie wartości cech osobowości uzyskane w trzech grupach wiekowych (z 95% przedziałem ufności)

Na koniec przeprowadzono także dodatkową analizę – korelację wyników uzyskanych przez osoby badane w zakresie cech osobowości ze zmienną wiek, wyrażoną w liczbie lat. Nie zaobserwowano istotnego statystycznie związku wyników uzyskiwanych w ugodowości, otwartości, neurotyczności i ekstrawersji z wiekiem. Jedynie sumienność miała istotnie statystyczny, choć niewielki, związek z wiekiem ($r^2 = 0{,}033$; $r = -0{,}18$; $p = 0{,}001$).

DYSKUSJA WYNIKÓW BADAŃ

Badanie istotności różnic między średnimi wynikami, jakie zostały uzyskane w ugodowości w poszczególnych grupach wiekowych, pokazało, że u osób na etapie wczesnego, późnego i sędziwego starzenia ugodowość jest na podobnym poziomie – nie odnotowano istotnych różnic między grupami (wykres 1, tabele 10, 11).

Z kolei z analizy frekwencji wyników niskich, przeciętnych i wysokich wynika, że największa liczba osób długowiecznych osiągnęła w ugodowości wyniki przeciętne (44,7%), następnie wysokie (31,1%) i niskie (24,3%). W grupie osób długowiecznych dominuje więc przeciętny poziom ugodowości i taka tendencja zarysowuje się także w grupach młodszych (tabela 5).

Wydaje się, że posiadanie przez osoby długowieczne, jak i młodsze, w największej mierze umiarkowanego natężenia ugodowości jest optymalne. Osoby o wysokiej ugodowości są łagodne, skłonne do udzielania pomocy, uczuciowe w stosunku do innych i popularne w swoim środowisku, jednak w sytuacjach spornych może je cechować ustępliwość i potulność (Zawadzki i in. 1998). Nasilenie tej cechy w stopniu przeciętnym może być więc najbardziej adaptacyjne. Czasami bowiem zbytnia ugodowość, czyli m.in. tendencja do ulegania, może nie być najlepszym rozwiązaniem w sytuacji, gdy trzeba walczyć o swoje interesy, tym bardziej że czasy, w których żyli badani seniorzy (szczególnie z grupy 90+), często tego wymagały. W konsekwencji prawdopodobnie średni poziom ugodowości był nieprzypadkowym i najlepszym rozwiązaniem.

Badanie istotności różnic między wynikami średnimi, jakie zostały uzyskane w otwartości na doświadczenia w poszczególnych grupach wiekowych, pokazało, że u osób na etapie wczesnego, późnego i sędziwego starzenia się otwartość na doświadczenia jest na podobnym poziomie; nie odnotowano istotnych różnic między grupami (wykres 1, tab. 10, 11).

Analiza frekwencji wyników niskich, przeciętnych i wysokich pokazała, że największa część osób długowiecznych osiągnęła w otwartości wyniki przeciętne (43,7%), następnie niskie (30,1%) i wysokie (26,2%) (tabela 6). W grupie osób długowiecznych dominuje więc przeciętny poziom otwartości na doświadczenia i taka tendencja zarysowuje się także w grupach młodszych.

Osoby o wysokiej otwartości na doświadczenia są ciekawe tego, co dzieje się w ich otoczeniu oraz na świecie. Są kreatywne, mają twórczą wyobraźnię i liczne zainteresowania (Zawadzki i in. 1998). Wydaje się więc, że otwartość powinna sprzyjać długowieczności. Niezmienna ciekawość świata sprzyja pozostawaniu w dobrej kondycji fizycznej i psychicznej, umożliwia pozytywne nastawienie do zmian, których w życiu najstarszych seniorów było bardzo wiele, oraz zwiększa plastyczność zachowania. Dlatego wydaje się, że optymalne dla osób długowiecznych

byłoby posiadanie tej cechy na jak najwyższym poziomie. Z drugiej strony, dominowanie w grupie 90+ przeciętnego nasilenia otwartości na doświadczenia może być podyktowane czynnikami społeczno-kulturowymi, które towarzyszyły tym seniorom przez większą część życia.

Badanie istotności różnic między wynikami średnimi, jakie zostały uzyskane w neurotyczności, pokazało, że u osób na etapie wczesnego, późnego i sędziwego starzenia się neurotyczność jest na podobnym poziomie – nie odnotowano istotnych różnic między grupami (wykres 1, tabele 10, 11).

Z kolei z analizy frekwencji wyników niskich, przeciętnych i wysokich wynika, że największa część osób długowiecznych osiągnęła w neurotyczności wyniki przeciętne (37,9%), następnie wysokie (32%) i niskie (30,1%) (tabela 7).

Badanie istotności różnic między wynikami średnimi, jakie zostały uzyskane w ekstrawersji, pokazało, że u osób na różnych etapach starzenia się cecha ta jest na podobnym poziomie; nie odnotowano istotnych różnic między grupami. Na poziomie tendencji statystycznej ($p = 0{,}053$) odnotowana została jedynie różnica w średnich wynikach ekstrawersji między grupą 60–74 i 75–89, przy czym osoby w grupie młodszej były bardziej ekstrawertyczne (wykres 1, tabele 10–12).

Analiza frekwencji wyników niskich, przeciętnych i wysokich pokazała, że największa część osób długowiecznych osiągnęła w ekstrawersji wyniki przeciętne (44,7%), następnie niskie (32%) i wysokie (23,3%) (tabela 8).

Badanie istotności różnic między wynikami średnimi, jakie zostały uzyskane w sumienności, pokazało, że u osób na etapie późnego (75–89) i sędziwego (90+) starzenia się sumienność jest na podobnym poziomie (nie odnotowano istotnych różnic między dwiema najstarszymi grupami). Osoby z grupy 90+ i 75–89 przejawiały natomiast istotnie mniejszą sumienność od osób z grupy 60–74 (wykres 1, tabele 10–12).

Z kolei z analizy frekwencji wyników niskich, przeciętnych i wysokich wynika, że w sumienności największa część osób długowiecznych uzyskała wyniki niskie, w grupie 75–89 najwięcej osób uzyskało wyniki przeciętne, a w grupie 60–74 wyniki wysokie (tabela 9). Taką dynamikę można wiązać ze stopniowym spadkiem sił witalnych, związanym z pogarszającą się kondycją fizyczną i stanem zdrowia, co może stanowić przeszkodę w ekspresji sumienności i spostrzegania siebie jako osoby sumiennej.

Przytoczone w teoretycznej części pracy badania nad cechami osób długowiecznych wskazywały na pewną tendencję (Martin 2007). Najczęściej powtarzającym się wynikiem badań był niski poziom neurotyczności oraz wyższe poziomy ekstrawersji i sumienności osób długowiecznych w porównaniu z młodszymi grupami (80-latków i 60-latków). W przeprowadzonych badaniach nie uchwyciłem żadnej z tych tendencji. Średni wynik w neurotyczności i w ekstrawersji w grupie osób długowiecznych nie różnił się od młodszych grup. Średni wynik w sumienności w grupie osób długowiecznych był natomiast istotnie niższy niż w grupie wiekowej 60–74.

Podsumowując – uzyskane wyniki badań nad cechami osób długowiecznych nie są zgodne z przytaczanymi w części teoretycznej. Jednocześnie obraz cech osobowości najstarszego pokolenia Polaków nie jawi się niekorzystnie. Mianowicie, nie odnotowano istotnych różnic w średnich wynikach w zakresie ugodowości, otwartości, ekstrawersji i neurotyczności między osobami długowiecznymi a młodszymi grupami. Jedynie sumienność była istotnie niższa, ale tylko w porównaniu z grupą 60–74.

Analiza frekwencji wyników niskich, przeciętnych i wysokich pokazała, że w zakresie sumienności najwięcej sędziwych seniorów uzyskało wyniki niskie, jednak w zakresie pozostałych cech dominowały wyniki przeciętne. Porównania poprzeczne nie wskazują więc na to, aby kohortę 90–105 wyróżniał specyficzny rys osobowości, z którym można by wiązać jakąś szczególną moc adaptacyjną, pozwalająca dożyć długowieczności. Z drugiej strony brak istotnych różnic w średnich wynikach w ugodowości, otwartości, ekstrawersji i neurotyczności między osobami sędziwymi a młodszymi można interpretować jako wyraz dobrego przystosowania do ostatniego etapu życia, na którym nie uległa załamaniu podstawowa struktura osobowości.

Na koniec przeprowadzono także dodatkową analizę – korelację wyników uzyskanych przez osoby badane w zakresie cech osobowości ze zmienną wiek, wyrażoną w liczbie lat. Jak wynika z badania, nie ma istotnego związku wyników uzyskiwanych w ugodowości, otwartości, neurotyczności i ekstrawersji z wiekiem traktowanym jako wyizolowana zmienna niezależna. Jedynie sumienność ma niewielki, choć istotny statystycznie, związek z wiekiem. Uwzględniając współczynnik determinacji, można stwierdzić, że wyniki w sumienności są w 3% wyjaśniane przez wiek i że wiek ma ujemnie znaczenie dla sumienności.

Brak większego związku natężenia cech osobowości i wieku potwierdza sam Pięcioczynnikowy Model Osobowości, który zakłada stabilność cech, począwszy od czasu wczesnej dorosłości. McCrae i Costa (2005) piszą: „Gdyby istniały jakieś istotne zmiany związane z wiekiem, to nasza metoda wykryłaby je; możemy zatem stwierdzić, że po trzydziestym roku życia nie pojawiają się żadne istotne zmiany" (s. 101). Uwzględniając powyższe, można powiedzieć, że obecne natężenie cech osobowości osób długowiecznych towarzyszyło im przez większą część życia.

ZAKOŃCZENIE

Stulatkowie z definicji są osobami, które żyją przynajmniej 100 lat, czyli ponad 20 lat dłużej niż przeciętna długość życia. Wbrew powszechnemu obrazowi słabości człowieka pod koniec jego życia, ustalono, że 20 do 25% stulatków utrzymuje aktywność społeczną, jest poznawczo sprawnych i pełnych energii do życia (Poon i in. 1992). Z drugiej strony, przynajmniej 50% stulatków cierpi na jakąś formę demencji, 60 do 70% nie jest w pełni sprawnych, a niektórzy są zupełnie zależni od innych (Hagberg i in. 2001). Przy swojej wyjątkowej długości życia, stulatkowie reprezentują więc pełne spektrum samodzielności i niesamodzielności, słabości i siły.

Z uwagi na to, że przeprowadzone przeze mnie badania objęły w najstarszej grupie osoby od 90 do 105 lat, można uznać, że sam fakt tak długiego życia jest przejawem posiadania mechanizmów adaptacyjnych, które pomagały przystosowywać się do zmiennych warunków i przyczyniły do długowieczności. W przeprowadzonym badaniu chciałem sprawdzić, czy wspomniane mechanizmy są ekspresją określonego profilu cech osobowości. Analiza wyników pokazała, że kohorty 90–105 nie wyróżniał specyficzny rys osobowości, z którym można by wiązać jakąś szczególną moc adaptacyjną, pozwalającą dożyć długowieczności. Z drugiej strony, podobne natężenie cech osobowości osób sędziwych i młodszych seniorów można traktować jako przejaw dobrego przystosowania do ostatniego etapu życia, na którym nie uległa załamaniu podstawowa struktura osobowości, a poziom neurotyczności – tak ważny dla zachowania psychicznego dobrostanu – jest na najniższym, obok otwartości na doświadczenia, poziomie.

BIBLIOGRAFIA

Capurso A., Resta F., Damelio A., Gaddi A., Daddato S., Galletti C. (1997). Epidemiological and socioeconomic aspects of Italian centenarians. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 25, 149–157.

Chan Y.C., Suzuki M., Yamamoto S. (1997). Nutritional status of centenarians assessed by activity and anthropometric, hematological and biochemical characteristics. *Journal of Nutritional Science and Vitaminology*, 43, 73–81.

Frąckowiak T. (2012). Poczucie jakości życia osób długowiecznych. *Psychologia Rozwojowa*, 17(1), 101–114.

Friedman H.S., Tucker J.S., Schwartz J.E., Martin L.R., Tomlinson-Keasey C., Wingard D.L., Criqui M.H. (1995). Childhood conscientiousness and longevity: Health behaviors and cause of death. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 696–703.

Hagberg B., Poon L.W., Homma A. (2001). Cognitive functioning in centenarians: a coordinated analysis of results from three countries. *Gerontol. Psychol.*, 56(3), 141–151.

IDL (2001). *International Database on Longevity*. www.supercentenarians.org (dostęp: 20.01.2010).

Jeune, B. (1994). *Morbus centenarius or sanitas longaevorum? Population studies of aging*. Odense: Center for Health and Social Policy, Odense University.

Jopp D., Rott Ch. (2006). Adaptation in Very Old Age: Exploring the Role of Resources, Beliefs, and Attitudes for Centenarians' Happiness. *Psychology and Aging*, 21, 266–280.

Kielar-Turska M. (red.) (2016). *Starość. Jak ją widzi psychologia*. Kraków: Wydawnictwo Ignatianum i WAM.

Larkin M. (1999). Centenarians point the way to healthy living. *The Lancet*, 353, 1074.

Lehr U. (1991). Hundertjahrige – ein Beitrag zur Langlebigkeitsforschung [Centenarians – A contribution to research on longevity]. *Zeitschrift für Gerontologie*, 24, 227–232.

Martin P. (2007). Personality and Coping Among Centenarians. *Annual Review of Gerontology and Geriatrics*, 27, 89–106.

Martin P., da Rosa G., Siegler I., Davey A., MacDonald M., Poon L.W. (2006). Personality and longevity: Findings from the Georgia Centenarian Study. *Age*, 28, 343–352.

Martin P., Hagberg B., Poon L.W. (1997). Predictors of loneliness in centenarians: A parallel study. *Journal of Cross-Cultural Gerontology*, 12, 203–224.

Martin P., Poon L.W., Clayton G.M., Lee H.S., Fulks J.S., Johnson M.A. (1992). Personality, life events and coping in the oldest-old. *International Journal of Aging and Human Development*, 34, 19–30.

Martin P., Poon L.W., Johnson M.A. (1995). *Predicting autonomy in the oldest-old*. Paper presented at the European Congress of Psychology, Athens, Greece.

Martin P., Rott C., Kerns M.D., Poon L.W., Johnson M.A. (2000). Predictors of depressive symptoms in centenarians [w:] Martin P., Rott Ch., Hagberg B., Morgan K. (red.), *Centenarians: Autonomy versus dependence in the oldest old*, 91–104. New York: Springer Publishing.

McCann S.J.H. (2005). Longevity, Big Five Personality Factors, and Health Behaviors: Presidents From Washington to Nixon. *The Journal of Psychology*, 139, 273–286.

McCrae R.R., Costa P.T. (2005). *Osobowość dorosłego człowieka. Perspektywa teorii pięcioczynnikowej*. Kraków: WAM.

Pelletier K.R. (1986). Longevity: What can centenarians teach us? [w:] K. Dychtwald (red.), *Wellness and Health Promotion for the Elderly* 201–217. Rockville, MD: Aspen.

Perls T.T. (1997). Centenarians prove the compression of morbidity hypothesis, but what about the rest of us who are genetically less fortunate? *Medical Hypothesis*, 49, 405–407.

Perls T.T., Silver M., Lauerman J.F. (1999). *Dożyć do setki. Wykorzystajmy drzemiący w nas potencjał długowieczności. Na podstawie badań nad najstarszymi ludźmi Ameryki.* Poznań: Wydawnictwo Moderski i S-ka.

Pervin L.A., John P.O. (2002). *Osobowość. Teoria i badania*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.

Poon L.W. (1992). The Georgia Centenarian Study. *International Journal of Aging and Human Development*, 34, 1–17.

Poon L.W., Bramlett M.A., Holtsberg P.A., Johnson M.A., Martin P. (1997). Who will survive to 105? [w:] P. Martin (red.), *Medical and Health Annual*, 62–77. Chicago: Encyclopedia Britannica.

Poon L.W., Clayton G.M., Martin P., Johnson M.A., Courtenay B.C., Sweaney A.L., Merriam S.B., Pless B.S., Thielman S.B. (1992). The Georgia Centenarian Study. *International Journal of Aging and Human Development*, 34(1), 1–17.

Regius O., Beregi E., Klinger A. (1994). Verwandten-, Angehorigen- und Pflegerkontakte der Hundertjahrigen in Ungarn [Extended family, immediate family and caregiver contacts of 100-year-old patients in Hungary]. *Zeitschrift für Gerontologie und Geriatrie*, 27, 456–458.

Samuelsson S.M., Alfredson B.B., Hagberg B., Samuelsson G., Nordbeck B., Brun A. (1997). The Swedish Centenarian Study: A multidisciplinary study of five consecutive cohorts at the age of 100. *International Journal of Aging and Human Development*, 45, 223–253.

Shimonaka Y., Nakazato K., Homma A. (1996). Personality, longevity, and successful aging among Tokyo metropolitan centenarians. *International Journal of Aging and Human Development*, 42, 173–187.

Straś-Romanowska M. (2011). Późna dorosłość [w:] J. Trempała (red.), *Psychologia rozwoju człowieka. Podręcznik akademicki*, 326–350. Warszawa: PWN.

Vaillant G.E., Mukamal K. (2001). Successful aging. *American Journal of Psychiatry*, 158, 839–847.

Vaupel J.W., Carey J.R., Christensen K., Johnson T.E., Yashin A.I., Holm N.V. (1998). Biodemographic trajectories of longevity. *Science*, 280, 855–859.

Willcox B., Willcox C., Suzuki M. (2001). *The Okinawa Program*. New York: Three Rivers Press.

Zawadzki B., Strelau J., Szczepanik P., Śliwińska M. (1998). *Inwentarz Osobowości NEO-FFI Costy i McCrae.* Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego.

Ludwika Wojciechowska, Ewa Szaciłło

Uniwersytet Zielonogórski
University of Zielona Góra
e-mail: ludwika.wojciechowska@gmail.com

PERSPEKTYWA TEMPORALNA A GENERATYWNOŚĆ W TRZECH OKRESACH DOROSŁOŚCI

TEMPORAL PERSPECTIVE AND GENERATIVITY IN THREE PERIODS OF ADULTHOOD

Abstract

In the mid-adulthood, as a result of a successful solution to the crisis, generativity is shaped, which is understood – generally speaking – as the focus on the next generations and the concern for the welfare of the youth. Due to the fact that generativity is essentially focused on the future, the question arises whether the adoption of a specific temporal orientation links with the attitude and activity of generative nature. Studies were undertaken in order to determine what kind of temporal orientation occurs in three periods of adulthood – early, middle and late adulthood, and whether there is a relationship between the kind of temporal perspective, attitudes and generative behavior. It was found that there is a statistically significant relationship between the categories of temporal perspective and dimensions of generativity, except for the relationship between the past-negative time perspective and the dimensions of generativity. In addition, no differences were found between the three age groups of adults in the field of temporal orientation.

Keywords: generativity, temporal orientation, early adulthood, late adulthood
Słowa kluczowe: generatywność, perspektywa temporalna, wczesna dorosłość, późna dorosłość

WPROWADZENIE

Generatywność jest pojęciem, które do psychologii wprowadził i jako pierwszy zdefiniował Erik Erikson (1997, 2002, 2004), wskazując na trzy jej kluczowe komponenty – prokreacyjność, produktywność oraz twórczość. Według Eriksona generatywność wyraża się w trosce o młode pokolenie, w kierowaniu jego drogą życiową i przejawianiu dbałości o jego dobrostan. Stanowi także szansę na rozwój nowych wymiarów własnej tożsamości. Pojawienie się generatywności jest konsekwencją pomyślnego rozwiązania kryzysu pomiędzy dwoma nastawieniami występującymi w średniej dorosłości. Na przeciwnym biegunie wobec generatywności umiejscowiona jest jakość psychiczna określona jako stagnacja oraz zaabsorbowanie sobą, cechująca się awersyjnym podejściem do obejmowania troską określonych osób lub grup i nadmierną koncentracją na własnej osobie, prowadzącą ku regresji do wcześniejszych konfliktów, do obsesyjnej potrzeby pseudobliskości oraz współwystępującego z nimi poczucia osobistego zubożenia i samotności. Dostrzeżenie przez Eriksona kwestii związanych ze średnią dorosłością zaowocowało zwiększeniem zainteresowania wśród psychologów tym okresem rozwojowym i podjęciem prób zarówno konstruowania teorii (Kotre 1996; Kotre, Kotre 1998; Levinson 1986; McAdams 2001; Marcia 1998), jak i zgłębiania problemu poprzez studia empiryczne (np. Keyes, Ryff 1998; Peterson 1998; Stewart i in. 2001; Huta, Zuroff 2008). Badacze poszukiwali odpowiedzi na pytania o cechy generatywności, jej przejawy, skutki, a także o mechanizmy odpowiedzialne za zróżnicowanie dróg dochodzenia do pomyślnego rozwiązania kryzysu w średnim wieku. Pozytywny efekt ścierania się dwóch tendencji rozwojowych okazuje się bowiem istotny ze względu na stworzenie warunków do bieżącej adaptacji i dalszego kształtowania się własnej tożsamości oraz stanowi przygotowanie do rozwojowego kryzysu cechującego kolejny etap życia – wiek starszy.

Uznając znaczenie mechanizmu odpowiedzialnego za postęp w rozwoju psychospołecznym, jakim jest pomyślne rozwiązanie kryzysów na poszczególnych etapach życia i ukształtowanie się odpowiadających im cnót (Erikson 2004), badacze podejmowali kroki w celu znalezienia innych możliwych uwarunkowań zmienności rezultatów generatywnych. Sprawdzana była hipoteza (McAdams, de St. Aubin 1992) o roli pragnienia symbolicznej nieśmiertelności, potrzeby bycia potrzebnym czy odnoszenia się jednostki do społecznych oczekiwań dotyczących osobistego wkładu w funkcjonowanie społeczeństwa. Ponieważ generatywność, w związku z nastawieniem na antycypowanie przyszłości, można zaliczyć do kategorii związanych z czasem, w niniejszym opracowaniu podjęto próbę rozważenia konstruktu temporalnego zwanego „perspektywą czasową", przyjmując, że jej funkcja i przejawy mogą się łączyć z przebiegiem rozwoju psychospołecznego.

Perspektywa czasowa była różnie definiowana. Przykładowo, opisywano ją jako aktualny w danym czasie całokształt poglądów jednostki odnoszących się do własnej psychologicznej przyszłości i psychologicznej przeszłości (Lewin 1951, za: Coudin, Lima 2011), a także jako ogólne ustosunkowanie się człowieka do przemijania oraz sprawność jego funkcjonowania w danym czasie (Lehmann 1967, za: Tucholska 2007). Niezbyt liczne przeprowadzone dotychczas badania nie pokazały wprawdzie niezaprzeczalnych związków pomiędzy perspektywą czasową a generatywnością, jednak dostarczyły pewnych podstaw do przypuszczenia, że istnieje związek pomiędzy zróżnicowaniem profilu temporalnego a rozwojem psychospołecznym. Podjęto więc badania, których celem było znalezienie odpowiedzi na pytanie o rolę przyjętej perspektywy czasowej dla generatywnych postaw i działania generatywnego osób w średniej dorosłości.

Generatywność: problemy definicyjne

Generatywność nie została przez Eriksona zbyt klarownie zdefiniowana, ale wielu badaczy podjęło trud objaśnienia i sprecyzowania tego pojęcia (McAdams i in. 1998; McAdams 2001). W pierwotnym rozumieniu oznaczała prokreacyjność, produktywność i twórczość, czyli zawierała w sobie tak tworzenie istot, jak i kreowanie oryginalnych idei czy

wytworów, co w rezultacie pozwalało na stopniowe dopełnianie kształtującej się w ciągu całego życia tożsamości jednostki nowymi właściwościami (Basistowa 1999; Erikson 2002). Erikson (1997) zaznaczał jednak, że najlepiej istotę tego pojęcia oddaje produktywność i twórczość, przypisując prokreacji głównie funkcję prototypu generatywności.

Jednym z pierwszych naukowców, który rozwinął idee Eriksona i przedstawił spójną koncepcję generatywności, był John Kotre (1996; Kotre, Kotre 1998). Zgodnie z jego teorią, istotą generatywności jest pragnienie angażowania własnego Ja w różne formy życia i działalności, poprzez które możliwe staje się wytworzenie trwałego dziedzictwa, zapewniającego w sposób symboliczny przedłużenie istnienia swego Ja, mimo zakończenia jego biologicznej egzystencji. Realizacja tego pragnienia, współgrającego z oczekiwaniami społecznymi, może się przejawiać w czterech rodzajach generatywności. W ramach pierwszej z nich – generatywności biologicznej (*biological generativity*) zachodzi przekaz materiału genetycznego z jednej generacji na następną, po czym następuje troska o ciążę, pielęgnacja i wychowanie nowo narodzonego dziecka. Drugi typ to generatywność rodzicielska (*parental generativity*), odnosząca się do wychowania wzrastającego potomka aż do późnych lat adolescencji i polega na wspieraniu, opiece, ochronie, stawianiu wymagań, doradzaniu, uczeniu, a także na wprowadzaniu w przestrzeń tradycji rodzinnych. Trzeci rodzaj generatywności, zwany generatywnością techniczną/instrumentalną (*technical generativity*), polega na nabywaniu przez osobę dorosłą nowych kompetencji oraz wspomaganiu następnego pokolenia w opanowywaniu różnych umiejętności, sprawności, technik, które mogą się okazać niezbędne w procesie pomyślnej adaptacji młodych dorosłych do otoczenia. Czwarta kategoria to generatywność kulturowa (*cultural generativity*), w ramach której dorośli kreują, modyfikują lub podtrzymują uznawany w społeczeństwie system symboli religijnych, artystycznych, ideologicznych, naukowych, czy potocznych oraz poprzez swe działania dokonują jego przekazu na następną generację (Kotre 1996; por. także Wojciechowska 2008). Kotre (1996) zaznacza przy tym, że dwa rodzaje generatywności, a mianowicie techniczna i kulturowa mogą się rozwijać w toku całego dorosłego życia i są w mniejszym stopniu niż generatywność biologiczna i rodzicielska zależne od wieku.

Wkład koncepcji Kotre'a (1996) w rozumienie kryzysu średniej dorosłości jest znaczący, ale dopiero teoria Dana McAdamsa i jego

współpracowników (McAdams i in. 1993; McAdams i in. 1998; McAdams 2001; por. także Wojciechowska 2008) przyczyniła się do głębszej analizy generatywności oraz objaśnienia tego konstruktu. Zgodnie ze zintegrowanym modelem opracowanym pod kierunkiem McAdamsa (2001), generatywność stanowi układ powiązanych ze sobą siedmiu cech psychospołecznych: potrzeb, wymagań kulturowych, troski, przekonań, zobowiązań, działań i narracji, które łącznie odpowiadają za przekaz wartości i postaw dorosłego w średnim wieku na rzecz następnego pokolenia. Przekaz ten może pełnić dwie funkcje – społeczną i indywidualną. Pierwsza z nich, społeczna, polega na trosce o dobrostan młodej generacji, udzielaniu jej wsparcia, a także na wspomaganiu instytucji sprzyjających podtrzymaniu spuścizny społeczno-kulturowej. Z kolei druga funkcja przekazu, mająca wymiar indywidualny, ma na celu zapewnienie możliwości kontynuacji własnego Ja poprzez transmisję osobistych zasobów na następne pokolenie (McAdams, de St. Aubin 1992; Keyes, Ryff 1998; por. także Wojciechowska 2008).

Wymienione w modelu McAdamsa (2001) potrzeby, to pragnienie „bycia potrzebnym" oraz potrzeba nabycia „symbolicznej nieśmiertelności", które w kooperacji z oczekiwaniami społecznymi kierowanymi do osób w średniej dorosłości motywują do refleksji nad podjęciem odpowiedzialności za los następnego pokolenia i sformułowania programu generatywnych działań (McAdams 2001; McAdams i in. 1998). Działania te mogą się ujawniać w podejmowaniu różnych społecznych ról, np. rodzica (zarówno biologicznego, jak i adopcyjnego), obywatela, konsultanta, mentora, kreatora, wolontariusza czy trenera, a zatem takich ról, których istotnym aspektem jest wypełnianie misji na rzecz kolejnych generacji (MacDermid i in. 1998; McAdams 2001). Ostatnim elementem w modelu generatywności jest narracja, poprzez którą jednostka nadaje sens swej generatywnej aktywności i swojej historii życia, a także dostrzega szansę na satysfakcjonujące zakończenie swego bytowania dzięki nabytemu przekonaniu, że śmierć nie musi być kresem, ale może stanowić dla jednostki „początek egzystencji" umiejscowionej w pokoleniu potomnym (McAdams 2001).

Generatywność, jak wynika z powyższych rozważań, jest pojęciem złożonym. Wyraża się zarówno w postawie, jak i w działaniu jednostki ukierunkowanym na następne pokolenie. Przybiera postać powoływania do życia i wychowania małych dzieci, a także wspomagania młodej

generacji w procesie wkraczania przez nią w społeczno-kulturowy i zawodowy świat dorosłych. Jej przejawem jest również udzielanie wsparcia instytucjom, które sprzyjają przekazowi międzypokoleniowemu, oraz wytwarzanie dzieł, idei prowadzących do wzbogacania i wspierania rozwoju oraz dobrostanu pokolenia spadkobierców.

Podstawowe pojęcia w psychologii temporalności

W psychologii temporalności badacze używają najczęściej trzech kluczowych pojęć: horyzont, orientacja oraz perspektywa temporalna. Większość autorów jest zgodna, że horyzont temporalny jest równoznaczny z zasięgiem świadomości i pamięci wydarzeń w życiu człowieka (Zaleski 1991), a punktami granicznymi są konkretne doświadczenia lub wydarzenia – pamiętane lub antycypowane. Drugi konstrukt, czyli orientacja temporalna, oznacza stosunek człowieka wobec czasu, ukierunkowanie przez niego aktywności poznawczej, emocjonalnej, behawioralnej na jeden z wymiarów czasu (Sobol-Kwapińska 2007). Trzecie pojęcie, czyli perspektywa temporalna, rozumiane jest jako całokształt aktualnego postrzegania przez jednostkę swojej psychologicznej przyszłości oraz swego psychologicznego istnienia w przeszłości (Lewin 1939, za: Nuttin, Lens 1985). Bywa, że w definicji perspektywy temporalnej szczególny nacisk kładziony jest na zdolność antycypacji przyszłych zdarzeń (Nuttin, Lens 1985). Według Wiesława Łukaszewskiego (1983) perspektywa temporalna bazuje na świadomym lokalizowaniu przez jednostkę wydarzeń na wyobrażonej osi czasu, a obrany wymiar staje się podstawą dla procesu percepcji i oceny otaczającego jednostkę świata. Z kolei Philipe Zimbardo i John Boyd (1999) uważają perspektywę temporalną za podstawowy aspekt czasu psychologicznego. Opisują ją jako proces przetwarzania, wartościowania i nadawania afektywnej wartości informacji dotyczącej jednego z trzech wymiarów czasowych (przeszłości, teraźniejszości i przyszłości), przebiegający częściowo w warstwie nieświadomej.

W dostępnych źródłach często obecne jest rozróżnienie pomiędzy pojęciem perspektywy czasowej a pojęciem orientacji temporalnej (Nosal, Bajcer 2004; Czerwińska-Jasiewicz 2011, 2015), ale wielu badaczy, np. Ryszard Nawrat (1981), Zbigniew Zaleski (1991), a także Zimbardo i Boyd (2009) używa tych określeń zamiennie. Idąc za tym przykładem,

w niniejszym opracowaniu wymienione dwa terminy są traktowane jako tożsame (Tucholska 2007) i rozumiane, zgodnie z definicją Zimbardo i Boyda (1999), jako przyswajane przez jednostkę postawy, wartości oraz zachowania dotyczące czasu. Jest to także proces, poprzez który bieg życia dzielony jest na mniejsze jednostki czasowe, pozwalające na uwypuklenie w nim porządku, spójności i znaczenia.

Założenia koncepcji Zimbardo i Boyda (2009) zostały również przyjęte za podstawę teoretyczną i metodologiczną prezentowanych w niniejszym tekście studiów. Analizując pojęcie perspektywy czasowej, badacze ci podkreślają jej związek z organizacją i regulacją działania człowieka w codziennym życiu. Wskazują, że ma ona wpływ na sposób, w jaki człowiek koduje, przechowuje i przywołuje z pamięci swoje doznania będące wyznacznikiem podejmowanych decyzji. Ponadto perspektywa czasowa wpływa na odczucia łączące się z aktualnymi doświadczeniami (Zimbardo, Boyd 2009) oraz decyduje o zdolnościach antycypacyjnych, stawianych sobie celach i osobistych aspiracjach (Carstensen i in. 1999).

Klasyfikacja wymiarów profilu temporalnego

Na podstawie wieloletnich badań Zimbardo i Boyd (2009) przedstawili opis perspektyw temporalnych pozwalający na stworzenie przystępnego i kompleksowego obrazu sposobu postrzegania czasu przez człowieka. Biorąc pod uwagę dwa kryteria – kierunek oraz ładunek emocjonalny, wyróżnili sześć podstawowych wymiarów profilu temporalnego, a mianowicie: przeszłościowy negatywny, przeszłościowy pozytywny, teraźniejszy fatalistyczny, teraźniejszy hedonistyczny, przyszły oraz przyszły transcendentalny. Grupując je ze względu na przedział czasu, do jakiego się odnoszą, uzyskali trzy orientacje temporalne: retrospektywne, prezentystyczne oraz prospektywne. Zaproponowali sposób diagnozowania perspektywy temporalnej jednostki poprzez analizę natężenia jej koncentracji na danym przedziale czasowym, przy użyciu kwestionariusza *Zimbardo Time Perspective Inventory* (ZTPI), pozwalającego na uzyskanie indywidualnego profilu temporalnego.

Spróbujmy w sposób skrótowy przedstawić podstawowe charakterystyki wyróżnionych orientacji/perspektyw temporalnych i główne właściwości psychiczne z nimi związane.

Retrospektywne orientacje temporalne

Perspektywa przeszłościowa negatywna obejmuje krytyczne nastawienie wobec własnej przeszłości, podczas gdy perspektywa przeszłościowa pozytywna polega na zadowalającym wyobrażeniu przeszłości. Osoby osiągające wysokie wyniki w wymiarze przeszłościowym negatywnym wykazują silniejszy niepokój, wyższy poziom depresji, niższą stabilność emocjonalną, energię i kreatywność, rzadziej – w porównaniu do osób z niskimi wynikami na tym wymiarze – uwzględniają konsekwencje własnych decyzji. Ponadto w mniejszym stopniu kontrolują swoje impulsy, są niezbyt pewne siebie i częściej wykazują skłonność do agresji. Z kolei u osób z nastawieniem przeszłościowym pozytywnym można zaobserwować przeciwieństwo wymienionych powyżej cech psychologicznych i behawioralnych. Przeważnie obserwuje się u nich większy wewnętrzny spokój, stabilność emocjonalną, kreatywność, sumienność, przyjacielskość i pewność siebie oraz mniejszą skłonność do depresji i agresji (Zimbardo, Boyd 2009).

Prezentystyczne orientacje temporalne

Prezentystyczne perspektywy spostrzegania czasu określa się jako skłonność do skupiania się na aktualnej biologicznej stymulacji oraz do odpowiadania na bodźce dostarczane bezpośrednio przez środowisko fizyczne i społeczne jednostki (Zimbardo, Boyd 1999; Zimbardo, Boyd 2009). Wśród nich wyodrębniane są dwie podstawowe orientacje: fatalistyczna i hedonistyczna. Osoby, które osiągają wysokie wyniki na skali teraźniejszego fatalizmu, ujawniają przekonanie o braku wpływu na kształtowanie swego losu, stąd ich bierna postawa oraz rezygnacja z działań ukierunkowanych na osiągnięcie celu. Nieobecny jest u nich optymizm i nadzieja, a zamiast nich pojawia się cynizm i zniechęcenie. Wykazują także większą skłonność do zachowań agresywnych, depresyjności i lękliwości niż osoby uzyskujące niskie wyniki na wymiarze teraźniejszego fatalizmu. Ponadto w mniejszym stopniu odnoszą się do konsekwencji własnej aktywności oraz wykazują się bardziej ograniczoną sumiennością i stabilnością emocjonalną (Zimbardo, Boyd 1999; Zimbardo, Boyd 2009).

Odmienny model orientacji prezentystycznej to teraźniejszy hedonizm, którego istotą jest czerpanie z życia radości, nastawienie na poszukiwanie przyjemności, a unikanie negatywnych doświadczeń (Zimbardo, Boyd 2009). Osoby, które osiągają wysokie wyniki na tym wymiarze,

wykazują tendencję do spontaniczności, dynamizmu w poszukiwaniu nowości i fascynujących doznań, natomiast stronią od działań rutynowych, monotonnych i wymagających długotrwałego trudu. Konsekwencją zaangażowania w teraźniejszość jest zmniejszona zdolność wyprowadzania wniosków z wcześniejszych doświadczeń oraz przewidywania skutków swego działania.

Prospektywna orientacja temporalna

Prospektywną perspektywę czasową cechuje dominacja nastawienia na przyszłość. Działanie osób osiągających wysokie wyniki na wymiarach związanych z przyszłością jest wyznaczane przez wizję tego, co dopiero ma nastąpić. Orientacji prospektywnej towarzyszy umiejętność rezygnacji z doraźnych wygód czy przyjemności na rzecz odroczonej w czasie nagrody, a ze względu na ponoszenie kosztów w dążeniu do osiągnięcia antycypowanego celu, z orientacją prospektywną wiąże się konieczność podtrzymywania samodyscypliny.

Osoby o dobrze określonej orientacji przyszłościowej charakteryzują się wysokim potencjałem przewidywania konsekwencji własnego działania, sumienności i zależności od nagród, a także kreatywnością, skłonnością do poszukiwania wyzwań, czy wysoką preferencją regularności. Jednocześnie dysponują niskim poziomem takich cech, które mogłyby utrudnić realizację nakreślonych planów, czyli agresywności, skłonności do zachowań ryzykownych, poddawania się impulsom, jak również przejawiają niższy poziom w skalach lękliwości i depresyjności niż osoby osiągające niskie rezultaty na skali orientacji prospektywnej (Zimbardo, Boyd 1999; Tucholska 2007; Zimbardo, Boyd 2009).

Orientacja przyszłościowa mieści się w granicach od czasu teraźniejszego do śmierci. Zimbardo i Boyd (2009) poszerzyli ten okres, uwzględniając czas od śmierci ciała po nieskończoność, i wprowadzili kategorię transcendentalnej perspektywy postrzegania czasu. Jej istotą jest wiara w życie po śmierci, którego jakość jest związana z postępowaniem w doczesnej teraźniejszości i przyszłości. Wiara w to, że dobre uczynki doprowadzą do wiecznego szczęścia, a niegodziwości sprzeczne z zasadami wyznawanej religii mogą zniszczyć tę szansę, motywuje ludzi do przyjmowania odpowiedzialności za własne zachowanie i postępowanie prowadzące do zbawienia.

Zrównoważona perspektywa czasowa

Zimbardo i Boyd (2009) podkreślają, że rezultaty uzyskane przez jednostki na poszczególnych skalach perspektywy czasowej pozwalają na określenie jej wielowymiarowej i niepowtarzalnej orientacji temporalnej. Możliwe jest wystąpienie dominacji jednej perspektywy czasowej nad innymi, ale wówczas należy się liczyć z perturbacjami w odwoływaniu się do doświadczeń, uzyskiwaniu satysfakcji z teraźniejszości bądź w antycypowaniu przyszłych zdarzeń. Najkorzystniejsza jest sytuacja, gdy jednostka prezentuje optymalny profil temporalny, w ramach którego istnieje kompozycja wysokiego poziomu przeszłościowej pozytywnej perspektywy czasowej, umiarkowanie wysokiego nasilenia perspektywy przyszłościowej i teraźniejszej hedonistycznej oraz niski wynik w zakresie przeszłościowej negatywnej i teraźniejszej fatalistycznej orientacji temporalnej. Taka struktura perspektyw czasowych zapewnia poczucie ciągłości i stabilności emocjonalnej (Kazakina 2015), umożliwia zapewnienie równowagi w relacjach z tradycją kulturową i rodzinną (Zimbardo, Boyd 2009), a także pozwala na stawianie realistycznych celów i formułowania adekwatnych technik ich realizacji (Nosal, Bajcer 2004).

PREFEROWANA PERSPEKTYWA CZASOWA W DOROSŁYCH STADIACH ŻYCIA A GENERATYWNOŚĆ – WYNIKI DOSTĘPNYCH BADAŃ

Przegląd doniesień empirycznych pozwala stwierdzić, że badacze zajmujący się problematyką rozwojową, szczególną wagę przykładali do pomiaru przyszłościowej orientacji temporalnej (np. Nuttin 1980 a: za Czerwińska-Jasiewicz 2015; Nurmi 1991; Trempała, Malmberg 1996; Katra 2008; Czerwińska-Jasiewicz 2015). Powodem takiego nastawienia było poszukiwanie odpowiedzi na pytanie o rolę tworzenia wizji własnej przyszłości i formułowania celów oraz planów życiowych w przygotowaniu się adolescentów do roli dorosłego (Liberska 2004; Czerwińska-Jasiewicz 2005; Katra 2008).

Podobnie w przypadku badań dotyczących związku pomiędzy generatywnością a orientacją czasową ograniczano się głównie do uwzględniania przyszłościowego aspektu perspektywy temporalnej. U podstaw

tych studiów leżała opracowana przez Laurę L. Carstensen (1995; Carstensen i in. 1999; Lang, Carstensen 2002) teoria społeczno-emocjonalnej selektywności, zakładająca, że wybór społecznych celów – nastawionych na zdobywanie wiedzy bądź na regulację emocji, jest związany ze spostrzeganiem przez jednostkę swej przyszłości. Jeśli przyszłość jawi się jako nieograniczona, występuje dążenie do realizacji celów dotyczących nabywania wiedzy, natomiast gdy jest ona percypowana jako ograniczona, większa waga przywiązywana jest do teraźniejszości i realizacji celów motywowanych bieżącą gratyfikacją emocjonalną. Wraz z poczuciem własnej skończoności następuje rezygnacja z powierzchownych interakcji, a w ich miejsce wkraczają relacje znaczące emocjonalnie i pozwalające na odnalezienie sensu swego życia. Do celów motywowanych emocjonalnie zaliczana jest interesująca nas generatywność (Lang, Carstensen 2002).

Rezultaty badań przeprowadzonych przez Philipa J. Cozzolino, Kennona M. Sheldona, Todda R. Schachtmana i Lawrence S. Meyersa (2009) dowodzą, że zgodnie z założeniami teorii Carstensen (1995), wzrost świadomości zbliżania się do końca życia łączy się ze zmniejszeniem zachłanności i egocentryzmu, natomiast ze zwiększeniem wartości współpracy społecznej. Inne badania (Kooij, Van De Voorde 2011) potwierdzające teorię społeczno-emocjonalnej selektywności wskazują na ukierunkowane na własny rozwój zawodowy dążenie pracowników o dobrym stanie zdrowia i postrzegających swoją przyszłość jako otwartą. Natomiast ci, którzy oceniali swój stan zdrowia jako pogarszający się i w coraz większym stopniu odczuwali bliskość końca swego życia – w większym stopniu nastawieni byli na realizację celów o charakterze generatywnym.

Z rezultatów powyższych badań można by dedukować, że istnieje dodatni związek pomiędzy generatywnością a przyjmowaniem perspektywy teraźniejszej, podczas gdy pomiędzy koncentracją na przyszłości a generatywnością związek ten przybiera wartość ujemną. Jednak do odmiennych wniosków można dojść po przeglądzie wyników badań nad związkiem perspektywy temporalnej z jednym z aspektów generatywności – generatywnością ekologiczną, definiowaną jako troska o środowisko naturalne człowieka. Okazuje się, że przyszłościowa orientacja czasowa koreluje dodatnio z troską o dobro przyrody i z podejmowaniem działań proekologicznych (Milfont i in. 2012). Ponadto osoby skoncentrowane na przyszłości podejmują wysiłek oszczędzania wody, natomiast osoby nastawione na teraźniejszość (w wymiarze hedonistycznym i fatalistycznym)

są rozrzutne w korzystaniu z naturalnych zasobów (Corral-Verdugo i in. 2006). Kolejne badania pokazują, że orientacja teraźniejsza fatalistyczna wiąże się ujemnie z troską o ochronę środowiska (Milfont, Gouveia 2006), a osoby o orientacji przyszłościowej, wykazując zdolność przewidywania konsekwencji własnych działań dla ochrony środowiska naturalnego, prezentują tendencję do korzystania z publicznych środków komunikacji miejskiej (Joireman i in. 2004, za: Milfont, Gouveia 2006). Natomiast nie dysponujemy wiedzą na temat związku pomiędzy retrospektywną orientacją czasową a generatywnością ekologiczną. Wiadomo jedynie, że badania nie wykazują takiego związku (Milfont i in. 2012).

Nabyta orientacja czasowa nie stanowi stałej właściwości i może ulegać zmianom w ciągu całego życia (Fingerman, Perlmutter 1995; Lang, Carstensen 2002; Zimbardo, Boyd 2009). Sądzi się (Kastenbaum 1963, za: Fingerman, Perlmutter 1995), że wczesną dorosłość cechuje nastawienie na przyszłość, a z biegiem lat stopniowo zwiększa się nostalgia i orientacja przeszłościowa. To przekonanie znalazło potwierdzenie w wynikach badań (Cate, John 2007, za: Webster 2014), gdzie okazało się, że w porównaniu do osób w średniej i późnej dorosłości, młodzi dorośli stanowią grupę najsilniej skoncentrowaną na przyszłości. Podobne rezultaty uzyskali Czesław Nosal i Beata Bajcer (2004), którzy dodatkowo dostrzegli tendencję do zmniejszania się koncentracji na teraźniejszości wśród osób w średnim wieku. Z kolei Allen J. Edwards (2002) i Hans Thomae (1981, za: Fingerman, Perlmutter 1995) sądzą, że z biegiem lat narasta znaczenie perspektyw prezentystycznych oraz retrospektywnych i dotyczy to nawet tych osób, które w młodości zdecydowanie preferowały orientację prospektywną.

Badacze zwracają uwagę na to, że gdy przybywa lat, starsi ludzie zdają się coraz częściej postrzegać swój czas jako ograniczony (Lang Carstensen 2002; Brothers i in. 2014). Dlatego też, według Thomae (1981, za: Edwards 2002), poczynając od wieku średniego, koncentracja na przyszłości wiąże się ze stopniowym wzrostem psychicznego obciążenia, by w końcu wywołać poczucie zagrożenia wywołane uświadomieniem sobie zbliżającego się końca życia. Możliwe więc, że lęk przed śmiercią motywuje do wzmożonego zaangażowania religijnego, dającego nadzieję na życie wieczne, a tym samym skłania do koncentracji na przyszłości transcendentalnej.

Na podstawie powyższego przeglądu można stwierdzić, że badacze nie uczynili przedmiotem studiów wszystkich orientacji czasowych na

różnych etapach życia, a prezentowane przez nich wyniki badań są niejednokrotnie ze sobą sprzeczne. Z kolei obraz związków pomiędzy orientacją czasową a generatywnością jest ubogi i również pokazuje rozbieżność pomiędzy rezultatami badań. Dodatkowo można stwierdzić, że rezultaty dotyczące związku pomiędzy perspektywą czasową a szczególnym rodzajem generatywności, czyli ekologicznej, wydają się nazbyt wybiórcze.

Podjęto więc badania na grupach osób dorosłych we wczesnej, średniej i późnej dorosłości, aby znaleźć odpowiedź na pytania o zmienność generatywności i perspektywy czasowej, a także o rolę przyjętej perspektywy czasowej w kształtowaniu się postaw generatywnych oraz podejmowaniu działań generatywnych na rzecz młodszego pokolenia.

BADANIA WŁASNE

Pytania badawcze i hipotezy

Postawiono dwa pytania badawcze, a mianowicie:

1. Czy istnieją różnice w przyjmowaniu perspektywy czasowej pomiędzy grupami osób znajdującymi się na etapie wczesnej, średniej i późnej dorosłości?

Na podstawie dostępnych wyników badań można oczekiwać:

H1: W grupie osób we wczesnej dorosłości istnieje silniejsza koncentracja na przyszłości niż w grupach osób w średniej i późnej dorosłości;

H2: W grupie osób w późnej dorosłości występuje najsilniejsza koncentracja na teraźniejszości, w porównaniu z grupą osób we wczesnej i środkowej dorosłości;

H3: W grupie osób w późnej dorosłości występuje bardziej nasilona perspektywa przyszłościowa transcendentalna niż w grupach osób we wczesnej i średniej dorosłości;

H4: W grupie osób w późnej dorosłości występuje silniejsza koncentracja na przeszłości (na wymiarach przeszłościowym negatywnym i przeszłościowym pozytywnym) niż w grupach osób we wczesnej i średniej dorosłości;

H5: Najbardziej zrównoważony profil temporalny prezentowany jest w grupie osób w średniej dorosłości w porównaniu z grupami osób we

wczesnej i późnej dorosłości. Profil w grupie osób w średniej dorosłości częściej niż w dwóch porównywanych grupach cechuje następująca kombinacja perspektyw czasowych: wysoka przeszłościowa pozytywna, umiarkowanie wysoka przyszłościowa i teraźniejsza hedonistyczna oraz niska przeszłościowa negatywna i teraźniejsza fatalistyczna.

Kolejne pytanie dotyczy związku pomiędzy perspektywą czasową a generatywnością:

2. Czy istnieje związek pomiędzy przyjętą perspektywą czasową a generatywnością i jej aspektami?

Ponieważ z danych z literatury nie wynikają jednoznaczne przesłanki do postawienia hipotez kierunkowych, przyjmuje się ogólną hipotezę o istnieniu związku pomiędzy badanymi zmiennymi.

Metoda badań

Badane zmienne

Zmienne niezależne: wiek, perspektywa czasowa.

Zmienne zależne: generatywność jako postawa, generatywność jako działanie; generatywność techniczna, generatywność kulturowa.

Narzędzia do pomiaru generatywności

W badaniach użyto skonstruowanych przez Ludwikę Wojciechowską i Ewę Szaciłło (2015) na potrzeby niniejszego badania dwóch kwestionariuszy: *Kwestionariusza Poziomu Generatywności – Postawy i Poglądy* (KPG-PP) oraz *Kwestionariusza Poziomu Generatywności – Zachowania* (KPG-Z). Za wzorzec konstrukcji służyły kwestionariusze: KPG opracowany przez Wojciechowską i Cacek (2010) oraz *Loyola Generativity Scale* (LGS) i *Generative Behavior Checklist* (GBC), autorstwa Dana P. McAdamsa i Eda de St. Aubina (Poddany 2006).

Teoretyczną podstawę kwestionariuszy KPG-PP oraz KPG-Z stanowi model generatywności McAdamsa (2001), wskazujący na dwa kluczowe aspekty generatywności, a mianowicie troskę i działanie. Kwestionariusz KPG-PP mierzy poziom generatywnej troski ujawnianej poprzez określoną postawę i wyrażane poglądy, natomiast KPG-Z pozwala na ocenę nasilenia generatywnych działań. Łączny wynik obu kwestionariuszy, obejmujący postawy i zachowania, informuje o generatywności ogólnej.

Drugim podłożem teoretycznym obu narzędzi (KGP) jest koncepcja czterech kategorii generatywności sformułowana przez Kotre'a (1996; McAdams 2001; Wojciechowska 2008). Uwzględniając to, że w ujęciu Kotre'a, biologiczny i rodzicielski wymiar generatywności dotyczy jedynie osób posiadających potomstwo, postanowiono z nich zrezygnować, a wybrać bardziej uniwersalne kategorie, czyli generatywność techniczną i kulturową, by nie wykluczać z badanej próby osób bezdzietnych. Tak więc w kwestionariuszu KPG-PP, jak i KPG-Z zawarte są dwie skale – mierzące generatywność techniczną oraz kulturową.

A oto przykładowe twierdzenia mierzące postawę odnoszącą się do generatywności technicznej: *Specjalista powinien dobrowolnie udzielać wskazówek osobom mniej doświadczonym* oraz do generatywności kulturowej: *To ważne, żeby pamiętać o swoich korzeniach*. Kolejne przykładowe zdania mierzą działanie dotyczące generatywności technicznej: *Staram się dzielić wiedzą, którą zgromadziłem* oraz generatywności kulturowej: *Biorę udział w wyborach*. Zadaniem osób badanych jest ustosunkowanie się do każdego ze stwierdzeń na czteropunktowej skali, gdzie 1 oznacza „zdecydowanie się nie zgadzam", a 4 „zdecydowanie się zgadzam".

Sprawdzano trafność teoretyczną kwestionariuszy metodą sędziów kompetentnych poprzez ocenę, w jakim stopniu poszczególne itemy odpowiadają konstruktom teoretycznym. Stwierdzenia kwestionariusza, które zostały średnio ocenione poniżej wartości 3,5 (przy najwyższej ocenie równej 5), zostały odrzucone. Rzetelność kwestionariuszy mierzona na podstawie badań pilotażowych współczynnikiem α Cronbacha była zadowalająca i wynosiła dla KPG-PP – $R_{TT} = 0{,}89$, a dla KPG-Z – $R_{TT} = 0{,}85$. Również rzetelność połączonych skal, czyli generatywności technicznej (postawy i zachowanie łącznie) oraz generatywności kulturowej (postawy i zachowania łącznie) mierzona analogicznie α Cronbacha okazała się wysoka i wynosiła kolejno $R_{TT} = 0{,}87$ oraz $R_{TT} = 0{,}88$, a dla generatywności ogólnej (łącznie postawy i zachowania dla dwóch skal) wynosiła – $R_{TT} = 0{,}92$.

Pomiar perspektyw czasowych

Do poznania właściwości orientacji czasowych użyto dwóch narzędzi: *Kwestionariusza Postrzegania Czasu Zimbardo* (ZTPI) oraz *Kwestionariusza Postrzegania Czasu Przyszłego Transcendentalnego* (TFPI).

Kwestionariusz ZTPI zawiera 5 skal mierzących osobiste postawy wobec czasu na wymiarach przeszłościowym negatywnym, przeszłościowym pozytywnym, teraźniejszym fatalistycznym, teraźniejszym hedonistycznym oraz przyszłym. W prezentowanych w niniejszym tekście badaniach skorzystano, za zgodą autorki Anety Przepiórki (2011), z polskiej adaptacji ZTPI. Rzetelność poszczególnych skal kwestionariusza mierzona współczynnikiem α Cronbacha jest wysoka – dla skali przeszłościowej negatywnej R_{TT} = 0,82, dla przeszłościowej pozytywnej R_{TT} = 0,8, dla teraźniejszej fatalistycznej R_{TT} = 0,74, dla teraźniejszej hedonistycznej R_{TT} = 0,79, a dla skali dotyczącej czasu przyszłego R_{TT} = 0,77.

Drugi kwestionariusz (TFTPI), służący do diagnozy czasu przyszłego transcendentalnego, został opracowany przez Boyda i Zimbardo (2006) i cechuje się wysoką rzetelnością mierzoną α Cronbacha R_{TT} = 0,87. W badaniu wykorzystano wersję kwestionariusza w tłumaczeniu Marii Materskiej opublikowaną w książce *Paradoks czasu* (Zimbardo, Boyd 2009).

Osoby badane

Podstawowym kryterium doboru osób badanych był wiek, dzięki któremu przyporządkowywano osoby do rozwojowych etapów, czyli wczesnej, średniej i późnej dorosłości. Łącznie przebadano 211 osób w wieku 22–83 lat (M = 43,00; SD = 16,05). Badaniom poddano: a) 106 osób znajdujących się w okresie wczesnej dorosłości na podstawie kryterium wiekowego 20–39 r. ż. (M = 29,06; SD = 3,93); b) 67 osób w średniej dorosłości na podstawie kryterium wiekowego 40–59 r. ż. (M = 50,58; SD = 5,37); oraz c) 38 osób w okresie późnej dorosłości na podstawie kryterium wiekowego o dolnej granicy 60 r. ż. (M = 68,34; SD = 6,55). Niestety, nie udało się zapewnić równoliczności grup, a młodzi dorośli stanowili największą grupę badawczą.

Nie udało się także zapewnić w grupach równowagi ze względu na płeć. Próba składała się ze 139 kobiet w wieku 22–83 lat (M = 42,38; SD = 15,63) oraz 72 mężczyzn w wieku 22–77 lat (M = 44,21; SD = 16,87). W każdej z badanych grup wiekowych większość stanowiły kobiety. I tak w grupie młodych dorosłych było to 67%, w grupie średniej dorosłości – 70,1%, a w grupie najstarszej – 55,3%.

Wyniki badań

Statystyki opisowe

W tabeli 1 zostały przedstawione analizowane zmienne przedziałowe wraz ze statystykami opisowymi, czyli wartościami średnimi, odchyleniami standardowymi, wartością maksymalną i minimalną pomiaru. Ponadto umieszczono wartości współczynników rzetelności pomiaru obliczone α Cronbacha.

Tabela 1. Statystyki opisowe dla analizowanych zmiennych przedziałowych

Kwestionariusz	Zmienna	M	SD	min	max	RTT
ZTPI	przeszłościowa negatywna	3,08	0,70	1,20	4,80	0,81
	przeszłościowa pozytywna	3,76	0,55	2,11	4,89	0,68
	teraźniejsza fatalistyczna	2,77	0,66	1,11	4,44	0,76
	teraźniejsza hedonistyczna	3,36	0,53	1,80	4,73	0,76
	przyszła	3,73	0,53	2,00	4,92	0,79
TFTPI	przyszła transcendentalna	3,48	0,89	1,10	5,00	0,90
KPG-PP	generatywność postawa	3,35	0,39	1,22	4,00	0,90
KPG-Z	generatywność zachowania	2,95	0,45	1,44	4,00	0,88
KPG-PP + KPG-Z	generatywność techniczna	3,24	0,38	1,76	3,95	0,88
	generatywność kulturowa	3,11	0,44	1,70	3,95	0,89
	generatywność ogółem	3,15	0,38	1,98	3,95	0,93

M – wartość średnia; SD – odchylenie standardowe; min – wartość minimalna; max – wartość maksymalna; RTT – współczynnik rzetelności a Cronbacha.

Perspektywa czasowa a okresy dorosłości

W tabeli 2 przedstawione zostały średnie wartości wskaźników perspektywy czasowej w trzech grupach wiekowych wraz z wynikami

jednoczynnikowej analizy wariancji. Nie otrzymano różnic istotnych statystycznie, a zatem wyniki nie dają podstaw do potwierdzenia którejkolwiek z pięciu postawionych hipotez.

Tabela 2. Średnie wartości wskaźników perspektywy czasowej w trzech analizowanych grupach wiekowych wraz z testem istotności różnic

Perspektywa czasowa	Dorosłość						Test statystyczny		
	wczesna n = 106		średnia n = 67		późna n = 38				
	M	SD	M	SD	M	SD	F	df	p
przeszłościowa negatywna	3,04	0,70	3,03	0,68	3,26	0,69	1,55	2,108	0,215
przeszłościowa pozytywna	3,73	0,56	3,73	0,53	3,90	0,54	1,46	2,108	0,234
teraźniejsza fatalistyczna	2,72	0,66	2,73	0,58	2,97	0,77	2,19	2,108	0,115
teraźniejsza hedonistyczna	3,39	0,54	3,37	0,51	3,23	0,50	1,35	2,108	0,263
przyszła	3,70	0,55	3,69	0,54	3,86	0,43	1,47	2,108	0,233
przyszła transcendentalna	3,37	0,87	3,53	0,88	3,71	0,93	2,20	2,108	0,113

M – wartość średnia; SD – odchylenie standardowe; F – statystyka testowa; df – liczba stopni swobody; p – istotność statystyczna; *** - $p < 0{,}001$.

Perspektywa czasowa a generatywność

Ze względu na brak różnic pomiędzy grupami wiekowymi w zakresie przyjmowania perspektywy czasowej (tabela 2), przyjęto traktować całą badaną grupę jako homogeniczną i w dalszych analizach pomijać rozróżnienie na wczesną, średnią i późną dorosłość. W tabeli 3 przedstawiono współczynniki korelacji pomiędzy poziomem generatywności a wskaźnikami perspektywy czasowej. Zestawienie to zostało uzupełnione jednostronnym testem istotności statystycznej, a zależności istotne statystycznie zostały wyróżnione.

Tabela 3. Współczynniki korelacji pomiędzy wymiarami orientacji temporalnej a wymiarami generatywności z testem istotności statystycznej

Perspektywa czasowa		Generatywność				
		postawa	zachowanie	techniczna	kulturowa	ogółem
przeszłościowa negatywna	r	0,011	-0,069	-0,044	-0,014	-0,030
	p	0,439	0,158	0,264	0,422	0,331
przeszłościowa pozytywna	r	0,199**	0,188**	0,149*	0,240**	0,214**
	p	0,002	0,003	0,015	0,001	0,001
teraźniejsza fatalistyczna	r	-0,172**	-0,168**	-0,197**	-0,153*	-0,188**
	p	0,006	0,007	0,002	0,013	0,003
teraźniejsza hedonistyczna	r	0,121*	0,142*	0,138*	0,128*	0,144*
	p	0,040	0,020	0,022	0,031	0,018
przyszła	r	0,230**	0,219**	0,224**	0,233**	0,248**
	p	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001
przyszła transcendentalna	r	0,208**	0,267**	0,194**	0,281**	0,260**
	p	0,001	0,001	0,002	0,001	0,001

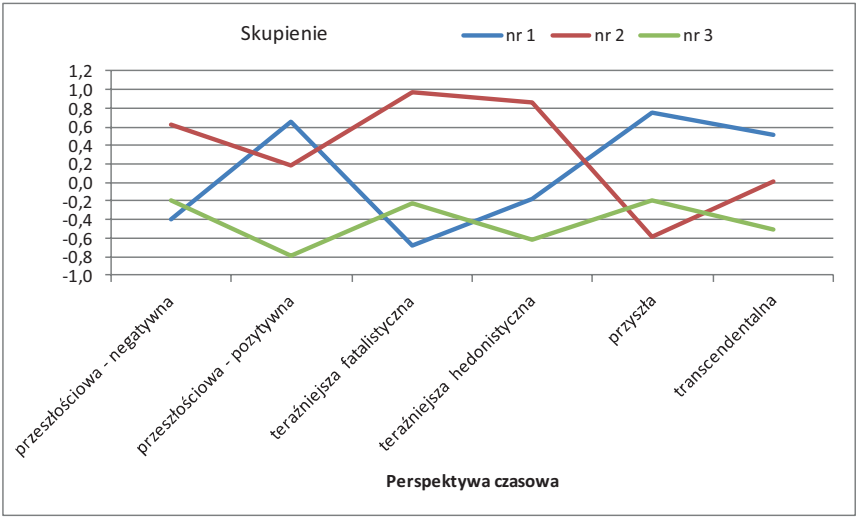
r – współczynnik korelacji r Pearsona; p – jednostronna istotność statystyczna;
* - $p < 0,05$; ** - $p < 0,01$; *** - $p < 0,001$.

Jak pokazuje tabela 3, nie uzyskano istotnych statystycznie korelacji jedynie pomiędzy nasileniem przeszłościowej negatywnej perspektywy czasowej a wszystkimi wymiarami generatywności, wobec tego nie otrzymano wyników potwierdzających hipotezę, zgodnie z którą oczekiwano istnienia związku pomiędzy tymi zmiennymi. Z kolei okazało się, że wszystkie pozostałe wymiary generatywności oraz perspektywy czasowej, chociaż słabo, ale korelują ze sobą, co można uznać za wynik potwierdzający postawioną hipotezę. Odnotowano przy tym dodatnią korelację pomiędzy nasileniem perspektywy przeszłościowej pozytywnej, teraźniejszej hedonistycznej, przyszłej i przyszłej transcendentalnej

a wszystkimi wymiarami generatywności, natomiast ujemną korelację pomiędzy perspektywą teraźniejszą fatalistyczną a wszystkimi wymiarami generatywności.

Analiza skupień

W celu poznania struktury profili temporalnych w badanej grupie dorosłych poddano analizie skupień metodą k-średnich nasilenie wskaźników perspektywy czasowej. Na tej podstawie wyodrębniono trzy skupienia. Ostateczne centra skupień przedstawiono na rycinie 1. W tabeli 4 zamieszczono wystandaryzowane wartości wskaźników perspektywy czasowej w uzyskanych skupieniach wraz z testem istotności statystycznej różnic. Różnice w zakresie wszystkich wymiarów perspektywy czasowej okazały się istotne statystycznie.



Rycina 1. Ostateczne centra skupień otrzymanych metodą k-średnich

Tabela 4. Ostateczne centra skupień wraz z testem istotności statystycznej

Perspektywa czasowa	Skupienie						Test statystyczny		
	nr 1 n = 70		nr 2 n = 67		nr 3 n = 74				
	M	SD	M	SD	M	SD	F	df	p
przeszłościowa negatywna	-0,40	0,96	0,62	0,90	-0,19	0,85	24,34***	2,208	0,001
przeszłościowa pozytywna	0,66	0,67	0,19	0,77	-0,79	0,91	63,16***	2,208	0,001
teraźniejsza fatalistyczna	-0,68	0,80	0,97	0,78	-0,23	0,61	92,82***	2,208	0,001
teraźniejsza hedonistyczna	-0,18	0,77	0,87	0,74	-0,61	0,85	64,33***	2,208	0,001
przyszła	0,76	0,71	-0,59	0,82	-0,19	0,95	47,28***	2,208	0,001
przyszła transcendentalna	0,52	0,83	0,01	0,90	-0,50	0,99	22,54***	2,208	0,001

M – wartość średnia; SD – odchylenie standardowe; F – statystyka testowa; df – liczba stopni swobody; p – istotność statystyczna; *** - $p < 0,001$.

W skupieniu nr 1 (n = 70) znalazła się grupa osób, dla których najbardziej charakterystyczne było przyjmowanie perspektywy przeszłościowej pozytywnej, przyszłościowej i transcendentalnej oraz obniżone nasilenie perspektywy teraźniejszej fatalistycznej. Skupienie to można nazwać: „Zrównoważoną akceptacją życia, upływu czasu". W drugim skupieniu (n = 67) znalazły się osoby, dla których najbardziej charakterystyczne było przyjmowanie perspektywy przeszłościowej negatywnej, teraźniejszej fatalistycznej i teraźniejszej hedonistycznej. Temu skupieniu można nadać nazwę: „Zdegustowani swym życiem, uciekający od negatywnych przeżyć". Osoby, które znalazły sie w trzecim skupieniu (n = 74) charakteryzowały się przeciętnymi wartościami przyjmowania perspektywy przeszłościowej negatywnej, teraźniejszej fatalistycznej i przyszłej oraz obniżonymi wartościami pozostałych wskaźników perspektywy czasowej. Trzecie skupieniu można określić mianem: „Obojętni".

Tabela 5 przedstawia porównanie średnich wartości poziomu generatywności w wyodrębnionych skupieniach. Zestawienie uzupełnione jest wartościami jednoczynnikowej analizy wariancji oraz oznaczeniem różnic istotnych statystycznie.

Tabela 5. Porównanie wartości poziomu generatywności w wyodrębnionych skupieniach wraz z testem istotności różnic

Generatywność	Skupienie						Test statystyczny		
	nr 1 n = 70		nr 2 n = 67		nr 3 n = 74				
	M	SD	M	SD	M	SD	F	df	p
Generatywność postawa	3,50	0,29	3,31	0,43	3,25	0,40	8,13***	2,208	0,001
Generatywność zachowania	3,13	0,39	2,91	0,46	2,83	0,46	8,83***	2,208	0,001
Generatywność techniczna	3,38	0,29	3,18	0,38	3,17	0,41	7,79**	2,208	0,001
Generatywność kulturowa	3,28	0,37	3,08	0,45	2,96	0,45	10,23***	2,208	0,001
Generatywność ogółem	3,33	0,30	3,13	0,38	3,07	0,39	10,51***	2,208	0,001

M – wartość średnia; SD – odchylenie standardowe; F – statystyka testowa; df – liczba stopni swobody; p –istotność statystyczna; ** - $p < 0,01$; *** - $p < 0,001$.

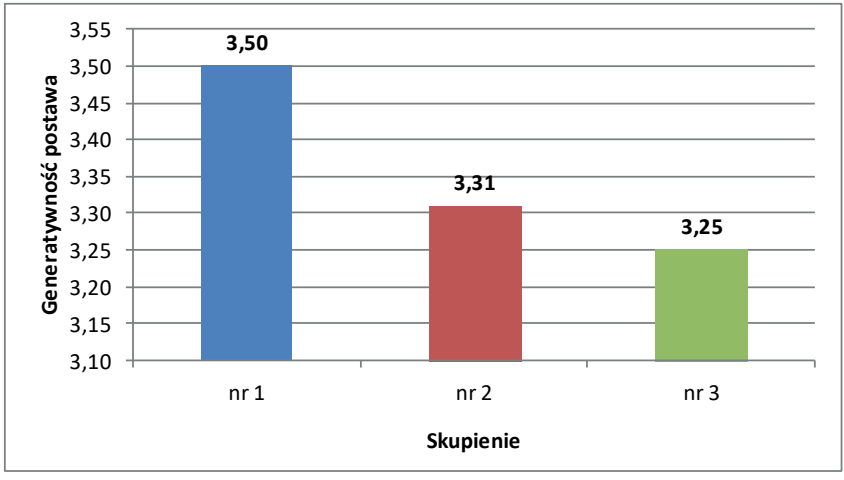
Jak pokazuje tabela 5, otrzymano istotne statystycznie różnice międzygrupowe w zakresie wszystkich wymiarów poziomu generatywności.

W następnym kroku dokonano bliższej analizy różnic w zakresie generatywności ogólnej i poszczególnych jej wymiarów – postawy generatywnej, zachowań generatywnych, generatywności technicznej i kulturowej pomiędzy wyłonionymi skupieniami.

Postawa generatywna

Jako test *post-hoc* zastosowano test Gabriela. W zakresie postawy generatywnej nie otrzymano istotnej statystycznie różnicy pomiędzy grupą osób ze skupienia nr 2 i grupą osób ze skupienia nr 3 ($p > 0,05$), natomiast ustalono istotne statystycznie różnice pomiędzy grupą osób ze skupienia nr 1 a osobami ze skupienia nr 2 ($p < 0,05$) i osobami ze sku-

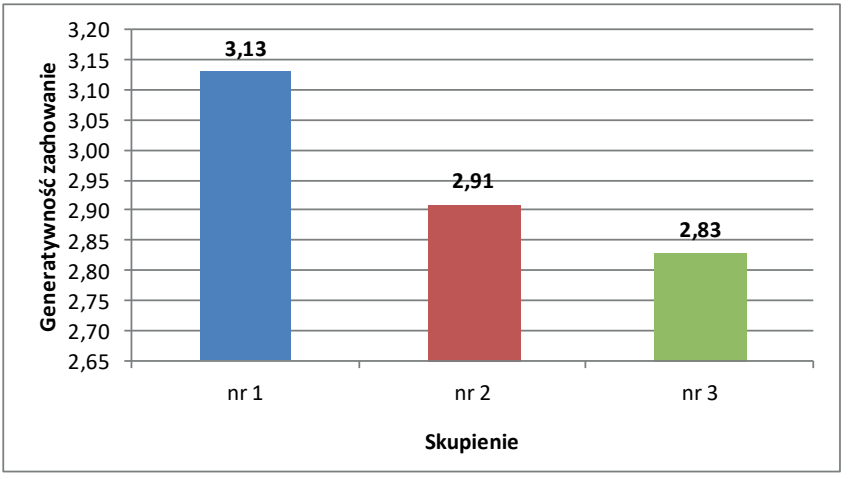
pienia nr 3 ($p < 0{,}001$). Średnia wartość poziomu postawy generatywnej była wyższa w grupie osób ze skupienia nr 1 („akceptująco zrównoważonych") niż w pozostałych dwóch skupieniach.



Rycina 2. Średnie wartości poziomu postawy generatywnej w wyodrębnionych skupieniach

Zachowania generatywne

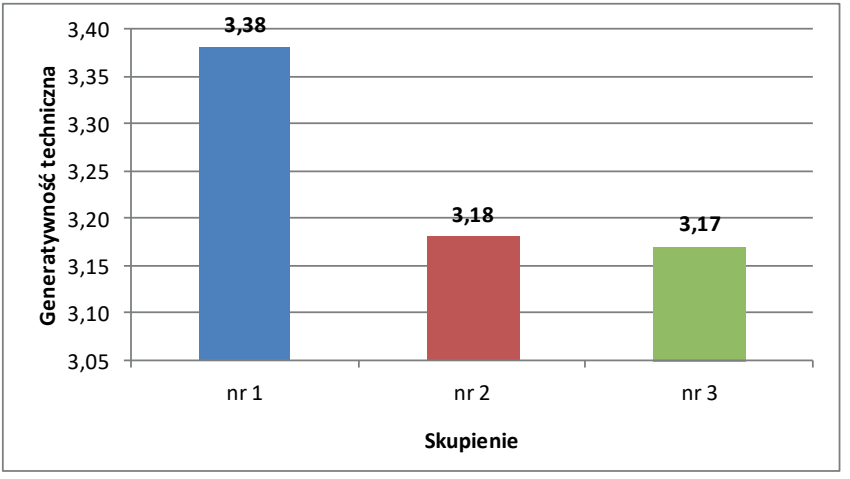
Zastosowano test Gabriela jako test *post-hoc*. Nie otrzymano istotnej statystycznie różnicy w zakresie zachowań generatywnych pomiędzy grupą osób ze skupienia nr 2 i grupą osób ze skupienia nr 3 ($p > 0{,}05$). Stwierdzono natomiast, że istotne statystycznie różnice w zakresie nasilenia tych zachowań zachodziły pomiędzy grupą osób ze skupienia nr 1 a grupami osób ze skupienia nr 2 ($p < 0{,}05$) i skupienia nr 3 ($p < 0{,}001$). Średnia wartość nasilenia zachowań generatywnych była wyższa w grupie osób ze skupienia nr 1 („akceptująco zrównoważonych") niż w grupach osób ze skupienia nr 2 oraz ze skupienia nr 3 (rycina 3).



Rycina 3. Średnie wartości nasilenia zachowań generatywnych w wyodrębnionych skupieniach

Generatywność techniczna

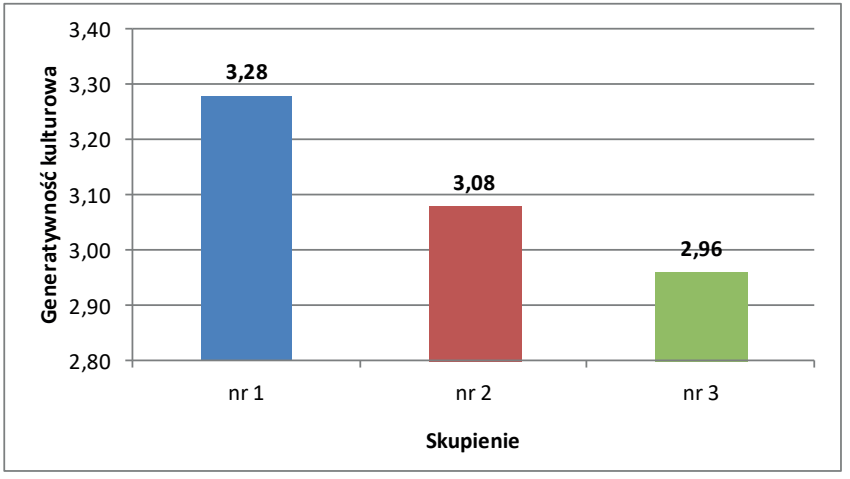
Zastosowano test Gabriela jako test *post-hoc*. Nie otrzymano istotnej statystycznie różnicy pomiędzy grupą osób ze skupienia nr 2 i grupą osób ze skupienia nr 3 ($p > 0,05$). Stwierdzono natomiast, że istotne statystycznie różnice w zakresie poziomu generatywności technicznej zachodziły pomiędzy grupą osób ze skupienia nr 1 a grupami osób ze skupienia nr 2 ($p < 0,01$) oraz ze skupienia nr 3 ($p < 0,01$). Średnia wartość poziomu generatywności technicznej była wyższa w grupie osób ze skupienia nr 1 („akceptująco zrównoważonych") niż w grupach osób ze skupienia nr 2 oraz ze skupienia nr 3 (rycina 4).



Rycina 4. Średnie wartości poziomu generatywności technicznej w wyodrębnionych skupieniach

Generatywność kulturowa

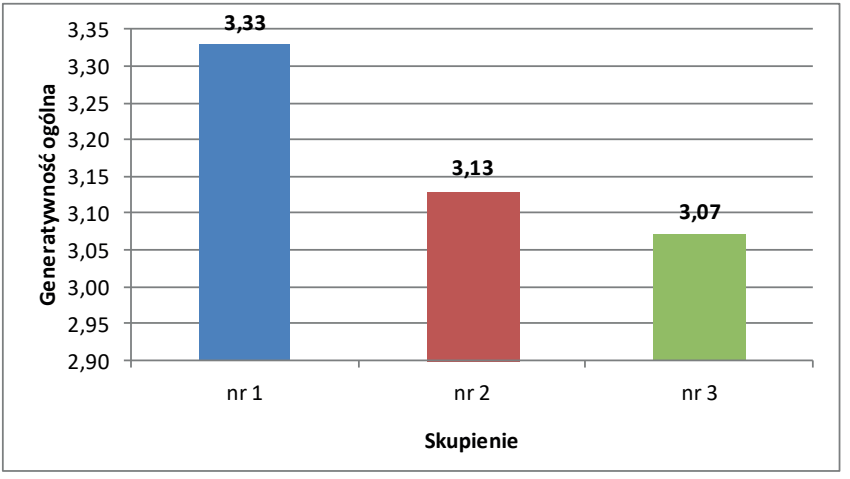
Jako test *post-hoc* zastosowano test Gabriela. Nie otrzymano istotnej statystycznie różnicy pomiędzy grupą osób ze skupienia nr 2 i grupą osób ze skupienia nr 3 ($p > 0,05$). Stwierdzono natomiast, że istotne statystycznie różnice w zakresie poziomu generatywności kulturowej zachodziły pomiędzy grupą osób ze skupienia nr 1 a grupami osób ze skupienia nr 2 ($p < 0,01$) oraz ze skupienia nr 3 ($p < 0,01$). Średnia wartość poziomu generatywności kulturowej była wyższa w grupie osób ze skupienia nr 1 („akceptująco zrównoważonych") niż w grupie osób ze skupienia nr 2 i wyższa niż w grupie osób ze skupienia nr 3 (rycina 5).



Rycina 5. Średnie wartości poziomu generatywności kulturowej w wyodrębnionych skupieniach

Generatywność ogólna

Jako test *post-hoc* zastosowano test Gabriela. Nie otrzymano istotnej statystycznie różnicy pomiędzy grupą osób ze skupienia nr 2 i grupą osób ze skupienia nr 3 ($p > 0,05$). Stwierdzono natomiast występowanie istotnych statystycznie różnic w zakresie poziomu generatywności ogólnej pomiędzy grupą osób ze skupienia nr 1 a grupami osób ze skupienia nr 2 ($p < 0,01$) oraz ze skupienia nr 3 ($p < 0,001$). Średnia wartość poziomu generatywności ogólnej była wyższa w grupie osób ze skupienia nr 1 („akceptująco zrównoważonych") niż w grupie osób ze skupienia nr 2 („zdegustowanych") i wyższa niż w grupie osób ze skupienia nr 3 („obojętnych") (rycina 6).



Rycina 6. Średnie wartości poziomu generatywności ogólnej w wyodrębnionych skupieniach

DYSKUSJA WYNIKÓW

Bazując na danych z literatury przedmiotu (Lang, Carstensen 2002; Nosal, Bajcer 2004; Zimbardo, Boyd 2009; Brothers i in. 2014), postawiono kilka hipotez dotyczących występowania różnic w zakresie perspektywy czasowej pomiędzy grupami osób we wczesnej, średniej i późnej dorosłości. W uzyskanych wynikach badań własnych nie stwierdzono żadnych statystycznie istotnych różnic pomiędzy analizowanymi grupami wiekowymi. Zabrakło więc podstaw do stwierdzenia, czy przechodzeniu przez kolejne etapy rozwoju psychospołecznego towarzyszą przemiany profilu temporalnego.

Próbując wyjaśnić przyczynę pojawienia się takiego rezultatu, można się zastanowić nad zbyt małą liczebnością grup badanych, zwłaszcza zaś reprezentantów średniej i późnej dorosłości, a także nad zbytnią homogenicznością próby. Według Zimbardo i Boyda (2009) wśród czynników wpływających na ukształtowanie się profilu czasowego są m.in. sytuacja rodzinna i społeczna, zdobyte wykształcenie czy status zatrudnienia. Tymczasem badana próba, mimo że była zróżnicowana pod względem wiekowym, nie była zbyt różnorodna pod kątem czynników społecznych, niejednokrotnie związanych z przynależnością do danego okresu

rozwojowego. A zatem niezbędne wydaje się przeprowadzenie bardziej pogłębionych badań na bardziej liczebnych próbach, a najkorzystniejsze byłoby poprowadzenie badań podłużnych.

W prezentowanych badaniach szukano także odpowiedzi na pytanie o związek pomiędzy poszczególnymi wymiarami orientacji temporalnej a generatywnością i jej wymiarami (generatywną postawą i zachowaniami, generatywnością ogólną, techniczną oraz kulturową). Ze względu na brak różnic pomiędzy grupami wiekowymi w zakresie orientacji temporalnej, całą grupę uznano za jednorodną pod tym względem i dalsze analizy prowadzone były z pominięciem rozdzielenia na trzy podgrupy rozwojowe – na wczesną, średnią i późną dorosłość. Ustalono, że istnieje dodatni związek pomiędzy orientacją przeszłościową pozytywną, teraźniejszą hedonistyczną, przyszłą i przyszłą transcendentalną a wszystkimi wymiarami generatywności. Natomiast przyjmowanie perspektywy teraźniejszej fatalistycznej wprawdzie koreluje ze wszystkim wymiarami generatywności, ale ujemnie.

W badaniach korelacyjnych nie możemy mówić o związku przyczynowo-skutkowym, jednak hipotetycznie słuszne wydaje się wnioskowanie, że dla podjęcia zadań generatywnych liczy się nie tylko koncentracja na przyszłości, ale i pozytywne doświadczenia związane z bieżącym czasem, owocujące optymizmem i nadzieją, intensywną aktywnością i poszukiwaniem nowości. Na ten problem zwracał uwagę Erikson (2004), uznając „wiarę w ludzkość" za jeden z warunków podjęcia trudu generatywnego i uznania tego zadania za mające sens. Generatywności na wszystkich wymiarach sprzyja również pozytywne nastawienie do przeszłości, do minionych zdarzeń, być może do chwil, w których jednostka sama doświadczyła generatywności innych i przypuszczalnie jest skłonna traktować je za wzorzec dla własnego postępowania.

Warto się także odnieść do rezultatu wskazującego na brak związku pomiędzy generatywnością a przeszłościową negatywną perspektywą czasową, która łączona jest z depresyjnością, małą energicznością czy obniżonym poczuciem szczęścia u jednostek. W tym przypadku można się było spodziewać ujemnej korelacji. Ale, co ciekawe, wynik w naszych badaniach nie jest odosobniony. Zbliżony rezultat opisali Taciano Milfont, Jessie Wilson i Pollyane Diniz (2012) na podstawie metaanalizy wyników dziewiętnastu badań i pokazali, że nie ma istotnego statystycznie związku pomiędzy omawianym wymiarem perspektywy czasowej a troską o dobro

natury i podejmowaniem zachowań skierowanych na rzecz środowiska, a więc generatywnością ekologiczną. Być może uzyskane rezultaty wskazują na tendencję stałą w powiązaniach pomiędzy przeszłościową negatywną perspektywą czasową a generatywnością, a może w badaniu przeprowadzonym na większych próbach, rezultat okazałby się odmienny.

Uzyskany w badaniu wynik świadczący o ujemnej korelacji pomiędzy teraźniejszą fatalistyczną perspektywą czasową a wszystkimi wymiarami generatywności wydaje się zgodny z intuicją oraz z założeniami teorii Zimbardo i Boyda (2009). Ten wymiar orientacji temporalnej rozwija się w warunkach nieprzewidywalności i braku stabilności, kształtując poczucie ograniczonego wpływu na świat i w rezultacie utratę wiary w sens inwestowania w przyszłość. Przekonanie o niedoborze osobistego sprawstwa może owocować rezygnacją z generatywnych celów i planów tak w zakresie troski o przyszłe pokolenie, jak i zaangażowania we własny rozwój osób dorosłych.

W opisywanym badaniu próbowano również poznać strukturę profilu temporalnego, który wiązałby się z różnym nasileniem ogólnej generatywności i jej wymiarów. Poprzez analizę skupień udało się wyłonić trzy grupy sprofilowania czasowego, którym nadano nazwy: 1) grupa osób „akceptująco zrównoważonych"; 2) grupa osób „zdegustowanych" i 3) grupa „obojętnych". Grupę „akceptująco zrównoważonych" cechowało przyjmowanie jednocześnie w wysokim stopniu perspektyw przeszłościowej pozytywnej, przyszłościowej i transcendentalnej, średnim nasileniem teraźniejszego hedonizmu oraz niskim poziomem perspektywy teraźniejszej fatalistycznej. W tej grupie w porównaniu z dwiema pozostałymi występowała najsilniej reprezentowana postawa generatywna, najczęściej podejmowane były zachowania generatywne oraz osiągany był najwyższy poziom generatywności technicznej, kulturowej oraz ogólnej. Udział w profilu temporalności perspektywy transcendentalnej sugeruje, że funkcją generatywności może być również dążenie do osiągnięcia zbawienia i życia wiecznego po śmierci. Struktura temporalna w pierwszej grupie skupieniowej jest znacząco zbliżona do opisanej przez Zimbardo i Boyda (2009) zrównoważonej perspektywy czasowej. Dowiedziono, że taki układ wymiarów temporalności łączy się z poczuciem ciągłości i stabilności emocjonalnej (Kazakina 2015), tworzy podstawy do osiągnięcia harmonijnych relacji z tradycją, dziedzictwem kulturowym i rodziną (Zimbardo, Boyd 2009) oraz odpowiada za formułowanie realistycznych

planów na przyszłość i konstruktywnych koncepcji ich realizacji (Nosal, Bajcer 2004). Z badań opisanych w niniejszym artykule można dodać uzupełnienie, że zrównoważona struktura orientacji czasowej może sprzyjać ekspresji generatywności.

WNIOSKI

1. Nie potwierdziły się hipotezy mówiące o różnicach w orientacji temporalnej pomiędzy trzema grupami rozwojowymi – wczesną, średnią i późną dorosłością. Nie ustalono statystycznie istotnych różnic pomiędzy grupami.
2. Ustalono, ze istnieje dodatni związek pomiędzy nasileniem perspektywy przeszłościowej pozytywnej, teraźniejszej hedonistycznej, przyszłej i przyszłej transcendentalnej a wszystkimi wymiarami generatywności.
3. Ustalono istnienie ujemnego związku pomiędzy nasileniem perspektywy teraźniejszej fatalistycznej a wszystkimi wymiarami generatywności.
4. Nie ustalono istotnego statystycznie związku pomiędzy natężeniem przeszłościowej negatywnej perspektywy czasowej a wszystkimi wymiarami generatywności.
5. Ustalono, że istnieje struktura aspektów temporalności, która w największym stopniu wiąże się z najwyższym poziomem generatywności we wszystkich badanych jej wymiarach. Cechy tej struktury temporalnej to wysoki stopień perspektywy przeszłościowej pozytywnej, przyszłościowej i transcendentalnej, średni poziom teraźniejszego hedonizmu oraz niskie nasilenie perspektywy teraźniejszej fatalistycznej.

BIBLIOGRAFIA

Basistowa J. (1999). Istota i rozwój tożsamości w koncepcji E.H. Eriksona [w]: A. Gałdowa (red.), *Klasyczne i współczesne koncepcje osobowości*, 111–121. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.

Brothers A., Chui H., Diehl M. (2014). Measuring future time perspective across adulthood: Development and evaluation of a brief multidimensional questionnarie. *The Gerontologist*, 54(6), 1075–1088.

Cacek E. (2010). *Nadzieja podstawowa a generatywność w średniej dorosłości*. Niepublikowana praca magisterska napisana pod kierunkiem L. Wojciechowskiej. Warszawa: Wydział Psychologii UW.

Carstensen L.L. (1995). Evidence for a life-span theory of socioemotional selectivity. *Current Directions in Psychological Science*, 4, 151–156.

Carstensen L.L., Isaacowitz D.M., Charles S.T. (1999). Taking time seriously: A theory of socioemotional selectivity. *American Psychologist*, 54, 165–181.

Corral-Verdugo V., Fraijo-Sing B., Pinheiro J.Q. (2006). Sustainable behavior and time perspective: Present, past, and future orientations and their relationship with water conservation behavior. *Interamerican Journal of Psychology*, 40, 139–147.

Coudin G., Lima L.L. (2011). Being Well as Time Goes By: Future Time Perspective and Well-Being. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 11, 219–232.

Cozzolino P.J., Sheldon K.M., Schachtman T.R., Meyers L.S. (2009). Limited time perspective, values, and greed: Imagining a limited future reduces avarice in extrinsic people. *Journal of Research in Personality*, 43, 399–408.

Czerwińska-Jasiewicz M. (2005). *Rozwój psychiczny młodzieży a jej koncepcje dotyczące własnego życia*. Warszawa: Wydawnictwo Instytutu Psychologii PAN

Czerwińska-Jasiewicz M. (2011). Samopoznanie i planowanie własnej przyszłości przez młodzież jako specyficzne zadania rozwojowe okresu dorastania. *Polskie Forum Psychologiczne*, 16/2, 197–209.

Czerwińska-Jasiewicz, M. (2015). *Psychologia rozwoju młodzieży w kontekście biegu życia*. Warszawa: Difin.

Edwards A.J. (2002). *A psychology of orientation: time awareness across life stages and in dementia*. Westport: Praeger Publishers.

Erikson E.H. (1997). *Dzieciństwo i społeczeństwo*. Poznań: Dom Wydawniczy Rebis.

Erikson E.H. (2002). *Dopełniony cykl życia*. Poznań: Dom Wydawniczy Rebis.

Erikson E.H. (2004). *Tożsamość a cykl życia*. Poznań: Wydawnictwo Zysk i S-ka.

Fingerman K.L., Perlmutter M. (1995). Future time perspective and life events across adulthood. *The Journal of General Psychology*, 122(1), 95–111.

Huta V., Zuroff D.C. (2008). Examining Mediators of the Link Between Generativity and Well-being. *Journal of Adult Development*, 14, 47–52.

Katra G. (2008). *Aktywność prospektywna młodzieży*. Warszawa: Wydawnictwo Instytutu Psychologii PAN.

Kazakina E. (2015). The uncharted territory: Time perspective research meets clinical practice. Temporal focus in psychotherapy across adulthood and old age [w:] M. Stolarski, N. Fieulaine, W. von Beek (red.), *Time perspective theory: review, research and application*, 499–516. Internal Publishing Switzerland: Springer.

Keyes C.L.M., Ryff C.D. (1998). Generativity in adult lives: Social structural contours and quality of life consequences [w:] D.P. Mcdams, E. de St. Aubin (red.), *Generativity and adult development*, 227–263. Washington: American Psychological Association.

Kooij D., Van De Voorde K. (2011). How changes in subjective general health predict future time perspective, and development and generativity motives over the lifespan. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 84, 228–247.

Kotre J. (1996). *Outliving the self: How We live on in future generations.* New York: W.W. Norton & Company.

Kotre J., Kotre K.B. (1998). Intergenerational buffers: "The damage stops here" [w:] E. de St. Aubin, D.P. McAdams (red.), *Generativity and Adult Development: Psychosocial perspectives on caring for and contributing to the next generation*, 367–389. Washington, D.C.: American Psychological Association.

Lang F.R., Carstensen L.L. (2002). Time counts: Future time perspective, goals, and social relationships. *Psychology and Aging*, 17, 125–139.

Levinson D.J. (1986). A conception of adult development. *American Psychologist*, 41(1), 3–13.

Liberska H. (2004). *Perspektywy temporalne młodzieży. Wybrane uwarunkowania.* Poznań: Wydawnictwo Naukowe UAM.

Łukaszewski W. (1983). *Osobowość – orientacja temporalna – ustosunkowanie do zmian.* Wrocław: Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego.

MacDermid S.M., Franz C.E., de Reus A. (1998). Generativity: At the crossroads of social roles and personality [w:] D.P. McAdams, E. de St. Aubin (red.), *Generativity and adult development*, 181–226. Washington: American Psychological Association.

Marcia J.E. (1998). Peer Gynt's life cycle [w:] E.E. Aspaas Skoe, A.L. von der Lippe (red.), *Personality development in adolescence: A cross national and life span perspective*, 193–209. London – New York: Routledge.

McAdams D.P. (2001). Generativity In midlife [w:] M.E. Lachman (red.), *Handbook of midlife development*, 395– 443. New York: John Wiley & Sons, Inc.

McAdams D.P., de St Aubin E. (1992). A theory of generativity and its assessment throughself-report, behavioral acts, and narrative themes in autobiography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62, 1003–1015.

McAdams D.P., de St Aubin E., Logan R.L. (1993). Generativity among young, midlife and older adults. *Psychology and Aging*, 8, 221–230.

McAdams D.P., Hart H.M., Maruna S. (1998). The anatomy of generativity [w:] E. de St. Aubin, D.P. McAdams (red.), *Generativity and adult Development: How and why do we care for the next generation*, 7–43. Washington, D.C.: American Psychological Association.

Milfont T.L., Gouveia V.V. (2006). Time perspective and values: An exploratory study of their relations to environmental attitudes. *Journal of Environmental Psychology*, 26, 72–82.

Milfont T.L., Wilson J., Diniz P. (2012). Time perspective and environmental engagement: A meta-analysis. *International Journal of Psychology*, 47(5), 325–334.

Nawrat R. (1981). Orientacja temporalna. Przegląd technik pomiaru i wyników badań. *Przegląd Psychologiczny*, 24(1), 97–123.

Nosal C., Bajcer B. (2004). *Czas psychologiczny: wymiary, struktura, konsekwencje*. Warszawa: Instytut Psychologii PAN.

Nurmi J.E. (1991). How do adolescents see their future? A review of the development of the future orientation and planning. *Developmental Review*, 11, 1–59.

Nuttin J., Lens W. (1985). *Future time perspective and motivation: Theory and research method*. New Jersey: Leuven & Hillsdale.

Peterson B.E. (1998). Case studies of midlife generativity: analyzing motivation and realization [w:] D.P. McAdams, E.de St. Aubin (red.), *Generativity and adult development: How and why we care for the next generation*, 101–131. Washington: American Psychological Association.

Poddany J. (2006). *Dobrostan a generatywność w okresie dorosłości*. Nieopublikowana praca magisterska napisana pod kierunkiem L. Wojciechowskiej. Warszawa: Wydział Psychologii UW.

Przepiórka A. (2011). Kwestionariusz ZTPI – polska adaptacja. Pozyskano z: http://www.timeperspective.net/uploads/2/5/4/4/25443041/polish.pdf.

Sobol-Kwapińska M. (2007). *Żyć chwilą? Postawy wobec czasu a poczucie szczęścia*. Lublin: Wydawnictwo KUL.

Stewart A.J., Ostrove J.M., Helson R. (2001). Middle aging in women: Patterns of personality change from the 30s to the 50s. *Journal of Adult Development*, 8, 23–37.

Szaciłło, E. (2015). Perspektywa czasowa i generatywność w okresie wczesnej, średniej i późnej dorosłości. Nieopublikowana praca magisterska napisana pod kierunkiem L. Wojciechowskiej. Warszawa: Wydział Psychologii UW.

Trempała J., Malmberg L.E. (1996). Dorosłość w oczekiwaniach młodzieży polskiej i fińskiej. *Forum Psychologiczne*, 1, 1–2, 59–70.

Tucholska K. (2007). *Kompetencje temporalne jako wyznacznik dobrego funkcjonowania*. Lublin: Wydawnictwo Naukowe KUL.

Webster J.D. (2014). *Time to be wise. Temporal perspective and wisdom.* Twented: Ipskamp Drukkers.

Wojciechowska L. (2008). Generatywność w średniej dorosłości z perspektywy teorii Dana McAdamsa [w:] E. Rydz, D. Musiał (red.), *Z zagadnień psychologii rozwoju człowieka*, t. II, 51–62. Lublin: Towarzystwo Naukowe KUL.

Zaleski Z. (1991). *Psychologia zachowań celowych*. Warszawa: PWN.

Zimbardo P.G., Boyd J.N (1999). Putting Time in Perspective: A Valid, Reliable Individual-Differences Metric. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77, 1271–1288.

Zimbardo P.G., Boyd J.N. (2009). *Paradoks czasu*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Joanna Cichorz-Sadowska
Kamil Jezierski
Beata Winnicka

Instytut Psychologii, Akademia Ignatianum w Krakowie
Institute of Psychology, Jesuit University Ignatianum in Krakow
e-mail: joanna.sadowska@ignatianum.edu.pl

GENERATYWNOŚĆ, AKTYWNOŚĆ I SUBIEKTYWNY DOBROSTAN W PÓŹNEJ DOROSŁOŚCI

GENERATIVITY, ACTIVITY AND SUBJECTIVE WELL-BEING IN LATE ADULTHOOD

Abstract

Erik H. Erikson (1982) argued that successful aging requires looking back on someone's life and summing it up. During this period, a person is reconstructing their personal history, searching for life coherence, reminiscing positive events, and discovering their meaning (Quinodoz 2014). Charlotta Bühler (1999) argues that looking, from the perspective of time, at past achievements and other sources of satisfaction, makes it possible – apart from remembering difficulties – to achieve satisfactory life balance in the late adulthood. In the psychosocial development theory (Erikson, 1982), a positive life summary is built on the basis of previous commitments including caring for future generations. Another factor determining positive aging is being active in different domains, which helps to maintain a sense of agency, take care of social bonds and feel needed by others. Self-esteem and satisfaction with various areas of life can be treated as signs of positive adaptation to developmental challenges (Staudinger, Kunzmann 2005).

The first aim of the study was to reveal seniors' life satisfaction. The participants assessed their personal, social and emotional well-being (Wojciechowska 2005, 2008), and referred to the generativity (Erikson 1982) and self-esteem (Leary, Baumeister 2000). The study was exploratory. The relations between subjective well-being, self-esteem and generativity of older adults were also examined. The second goal of the study was to learn what memories of the seniors' activity from previous life periods, as well as the current period, allow them to summarize their life positively.

The results revealed a positive image of older adults, rather satisfied with their current life, feeling usually good emotions, satisfied with social relationships and with themselves, and, at the same time, appreciating contact with their family and considering themselves as productive persons. Subjective well-being was positively associated with generativity in almost all dimensions. The results have shown that generativity is an important aspect of successful aging, not only in middle but also in late adulthood (Villar 2012). The results seem to support the theory of socio-emotional selectivity (Carstensen et al. 1999), which underlines the increasing role of personal goals related to the regulation of emotions through social interactions.

Keywords: adaptation to aging, generativity, late adulthood, self-esteem, well-being
Słowa kluczowe: adaptacja do starości, dobrostan, generatywność, późna dorosłość, samoocena

WPROWADZENIE

Dobrostan a refleksja nad życiem

Okres starości, określany w psychologii biegu życia jako późna dorosłość, związany jest między innymi z dokonywaniem bilansu życiowego, a więc przywoływaniem osobistej historii życia wraz z jej ewaluacją. Dokonanie oceny swoich osiągnięć i poniesionych porażek prowadzi do zbilansowania pozytywnych i negatywnych aspektów własnego życia (Erikson 1969; Bühler 1999). Satysfakcjonujące podsumowanie jest

wyrazem dobrej adaptacji w okresie dorosłości (Keyes, Waterman 2003; Wojciechowska 2005), a dalszy rozwój zależy od możliwości przystosowania się do nowych wymagań życiowych (Staudinger, Kunzmann 2005). Badania pokazują, że subiektywnemu dobrostanowi sprzyja przekonanie o własnej generatywności, rozumianej jako zaangażowanie i troska na rzecz innych (Ackerman i in. 2000; Deci, Ryan 2001; McAdams, Logan 2004; Villar 2012).

Refleksja nad własnym życiem stanowi nie tylko motor rozwoju, ale także kształtuje jakość życia. Dobrostan w psychologii według Janusza Czapińskiego (2001) to naukowy odpowiednik terminu *szczęście*. Daniel Kahneman i Jason Riis (2005) zauważają jednak, że satysfakcja z życia jest czymś innym niż szczęście rozumiane hedonistycznie. Analizując nieco dokładniej, można to pojęcie zdefiniować jako pozytywną ocenę lub zadowolenie odnoszące się do różnych aspektów życia. Według Kahnemana i Riisa w badaniach często ignorowano fakt, że ocena jakości życia zachodzi za pośrednictwem osobistej introspekcji, a także w retrospektywie. Można sądzić, że ocena jakości życia oparta jest na doświadczeniach porządkowanych i zmienianych w pamięci autobiograficznej przez autorefleksyjne ja.

Carol Ryff i Corey Keyes (1995) wyodrębnili 6 składników dobrostanu: samoakceptację, osobisty rozwój, cel życiowy, panowanie nad otoczeniem, autonomię i pozytywne relacje z innymi. Później Keyes wraz z Mary Beth Waterman (2003) poszerzyli ten model, opracowując trójczynnikowy model dobrostanu psychologicznego, wyróżniając dobrostan emocjonalny, osobowościowy i społeczny. Dobrostan emocjonalny dotyczy proporcji przeżywanych uczuć pozytywnych i negatywnych. Dobrostan osobowościowy zawiera samoakceptację, osobisty rozwój, cel życiowy, panowanie nad otoczeniem, oraz autonomię. Natomiast dobrostan społeczny dotyczy relacji z innymi, a w jego skład wchodzą: przekonania o dobrych relacjach społecznych i wkładzie społecznym, a także pozytywne przekonania na temat społeczeństwa, w którym się żyje.

Przyjmuje się, że dobrostan emocjonalny wyraża się w pozytywnych uczuciach jednostki, natomiast społeczny i psychologiczny (osobowościowy) – w jej pozytywnym funkcjonowaniu (Wojciechowska 2008). Badania Ludwiki Wojciechowskiej pokazały, że kobiety w późnej dorosłości o dojrzałym stylu starzenia się, które są dobrze przystosowane do swego wieku i sytuacji społecznej, uzyskują wyższy ogólny poziom

subiektywnego dobrostanu osobowościowego i emocjonalnego w stosunku do osób o pozostałych stylach starzenia się (Wojciechowska 2008). Kobiety o stylu dojrzałym doświadczają wyższego poziomu dobrostanu w zakresie celu życiowego, społecznego wkładu i zadowolenia z różnych sfer życia, a więc, zdaniem autorki, w większym stopniu niż pozostałe kobiety oceniają swe życie jako sensowne, są zorientowane na przyszłość i gotowe do podejmowania wyzwań.

We wczesnych badaniach nad dobrostanem osób starszych podkreślano, że zazwyczaj wraz ze spadkiem sprawności poznawczych i fizycznych oraz ponoszonych strat życiowych zadowolenie z życia maleje. Zwracano także uwagę, że w starości dochodzi do ogólnego spadku siły odczuwanych emocji, co wyjaśniano między innymi ograniczeniem doświadczeń emocjonalnych (Stuart-Hamilton 2006; Szczygieł, Jasielska 2008). Współcześnie uważa się, że taki przebieg starzenia się nie jest powszechny i często stanowi element stereotypów dotyczących osób starszych (Straś-Romanowska, Frąckowiak 2008). Uznaje się nawet, że dobrostan może się polepszyć wraz z wiekiem dzięki wzrastającym umiejętnościom regulacji emocji. Jednakże należy być ostrożnym przy formułowaniu radykalnych uogólnień, gdyż populację osób starszych charakteryzuje duża heterogeniczność (Straś-Romanowska 2011). Można uznać, że wcześniej wymienione tezy nie są fałszywe, ale stanowią możliwe scenariusze funkcjonowania emocjonalnego w starości.

GENERATYWNOŚĆ W WIEKU SENIORALNYM

Generatywność jest pojęciem, którym posługiwał się Erik Erikson (1969, 1997), przeciwstawiając ją stagnacji w rozwiązywaniu kryzysu charakterystycznego dla średniej dorosłości. Generatywność, tłumaczona też jako twórczość lub produktywność, jest troską i wzięciem odpowiedzialności za dobro młodszych pokoleń, byciem przewodnikiem lub mentorem dla młodszych, pozostawieniem po sobie spuścizny. W tym sensie stanowi przedłużenie poczucia tożsamości jednostki poza granice jej życia. Stagnacja oznacza brak spuścizny, którą można pozostawić innym, umieszczanie własnych interesów w centrum uwagi i koncentrowanie się na utrzymaniu takiego stanu bez dbałości o następne pokolenia i przy braku produktywności dla innych. W koncepcji

Eriksona pozytywne rozwiązanie kryzysu generatywność vs stagnacja prowadzi do osiągnięcia cnoty troski.

Współcześnie Feliciano Villar (2012) wskazał na brak zasadności łączenia dążeń życiowych z określonym wiekiem chronologicznym. Po pierwsze, zadania rozwojowe, zamiast być całkowicie zastępowane nowymi, pozostają w pewnym stopniu istotne przez dalsze życie. Także w wieku senioralnym osoba może pomagać i wspierać innych, na przykład jako rodzic, dziadek, mentor, przyjaciel. Może pielęgnować wartości i przekazywać wiedzę następnym pokoleniom. Ponadto sprawność fizyczna i umysłowa osoby w późnej dorosłości zmieniła się znacząco od czasu, kiedy Erikson zaproponował swoją teorię. Nowe pokolenia, które wkraczają w starość, są lepiej wykształcone i dłużej zachowują zdrowie, niż działo się to w przeszłości. Oznacza to, że coraz większa liczba osób starszych może być nadal pomocna dla swoich rodzin – czy to jako dziadkowie oferujący opiekę nad dziećmi, czy jako rodzice zapewniający swoim dorosłym dzieciom wsparcie emocjonalne i zasoby materialne lub jako opiekunowie bliskich osób – a także uczestniczyć w społeczności, na przykład jako wolontariusz. Trendy społeczno-demograficzne wzmocnione są dodatkowo przez promocję aktywnego starzenia się i optymistyczne spojrzenie na ten okres. Villar uważa, że ważne byłoby badanie, w jaki sposób generatywność realizuje się w późnej dorosłości i jakie są jej związki z innymi ważnymi w starości czynnikami psychologicznymi, takimi jak dobrostan czy pozytywne podsumowanie życia.

Badanie generatywności w późnej dorosłości staje się uzasadnione, gdy przyjrzymy się współczesnemu znaczeniu tego konstruktu. John Kotre (1996) pokazał różne sposoby wyrażania generatywności: przez wychowanie i opiekę (*communal generativity*), bycie liderem, pomaganie ludziom (*agentic generativity*), a także przez wkład w kulturę dla kolejnych pokoleń (*cultural generativity*). Następnie Dan McAdams i współpracownicy (McAdams i in. 1992; McAdams, Logan 2004) zauważyli, że generatywność może się manifestować na dwóch poziomach: poprzez konkretne działania oraz w przekonaniach. Tutaj ważne jest przeformułowanie własnego poczucia tożsamości, tak aby dobro innych było znaczącą wartością, odczuwaną jako pozostawianie czegoś istotnego po swojej śmierci. Tak rozumiana generatywność może nadal nadawać poczucie sensu życia oraz pomagać w pozytywnym podsumowaniu dotychczasowych osiągnięć.

McAdams wraz ze współpracownikami (1997) wykazali, że generatywni dorośli w specyficzny sposób opowiadają o swojej historii życia: wychodzą od opisu trudności, a w dalszej części wskazują, jakie korzyści one przyniosły i jak pomogły podjąć zaangażowanie na rzecz innych osób. McAdams (2000) wskazuje, że poczucie bycia produktywnym dla innych wiąże się pozytywnie z różnymi wskaźnikami ogólnie pojętego dobrostanu psychologicznego, satysfakcją z życia, poczuciem szczęścia, poczuciem wsparcia społecznego – natomiast negatywnie między innymi z lękiem i depresją. W badaniach Sarah Ackerman i współpracowników (Ackerman i in. 2000) okazało się, że przekonanie o własnej generatywności współwystępowało z przeżywaniem pozytywnego afektu w domu i mniejszym nasileniem negatywnego afektu w pracy.

Na gruncie polskim generatywnością zajmowała się Ludwika Wojciechowska (2008, 2010). W swoich badaniach wykazała między innymi związek generatywności z dobrostanem zarówno młodych kobiet, jak i matek usamodzielniających się dzieci. W innych badaniach (2011) ujawniła pozytywny związek między generatywnością a poziomem podstawowej nadziei u osób w średniej dorosłości. Wielu badaczy traktuje psychospołeczne zadania rozwojowe jako istotne w więcej niż jednym okresie (Rostek 2012). Przykładowo w badaniach Kennona Sheldona i Tima Kassera (2001) starsi dorośli, opowiadając o osobistych dążeniach, częściej nawiązywali do tematów związanych z integralnością ego niż w średniej dorosłości, ale jednocześnie podobnie często poruszali tematy związane z generatywnością. Zatem istnieją powody, aby zakładać, że w starości generatywność nie przestaje być istotna, ale pozostaje nadal istotnym motorem aktywności.

SAMOOCENA SENIORÓW

Samoocena jest jednym z elementów tworzących osobowość. Jest uznawana za jeden z najważniejszych regulatorów zachowania (Lachnowicz-Tabaczek, Śniecińska 2009). Może być ujmowana jako ustosunkowanie do własnej osoby (Rosenberg 1965b) lub afekt żywiony wobec Ja (Brown 1998). Samoocena jest określana jako samodzielny konstrukt, w którego skład wchodzi wydawanie sądów wartościujących na własny temat oraz ogólne emocjonalne nastawienie do siebie (Kozielecki 1986).

Samoocena będąca wyrazem subiektywnej percepcji i oceny własnej wartości w znacznym stopniu decyduje o rodzaju i skuteczności podejmowanych działań, przeżywanych emocji oraz sposobie przeżywania i postrzegania rzeczywistości czy funkcjonowania społecznego (Dzwonkowska i in. 2008). Dla podjęcia przez nas problemu samooceny w późnej dorosłości istotną przesłanką były badania wskazujące, że w tym okresie traci ona swoją stabilność (Trzesniewski i in. 2003), co wiąże się z dokonywaniem bilansu życia (Janiszewska-Rain 2005). Samoocena, kształtowana w związku ze statusem społecznym, pełnionymi rolami czy relacjami społecznymi, jest związana z przystosowaniem do starości. Tacy autorzy, jak Margaret M. Baltes i Laura L. Carstensen (1996) przekonują, że pomyślne starzenie się łączy się z pozytywną samooceną, pozytywnymi relacjami z innymi ludźmi, autonomią, posiadaniem celu życia i możliwością osobowego wzrostu. Badania nad seniorami wykazują także dodatnią zależność pomiędzy zadowoleniem z życia a samooceną, szczególnie u osób aktywnych (Dziedzic 2015).

AKTYWNOŚĆ W PÓŹNEJ DOROSŁOŚCI

Zachowanie aktywnego stylu życia jest traktowane jako jeden z warunków dobrego przystosowania się do starości (Błońska 2016; Straś-Romanowska 2016). Zadowolenie z życia i aktywność celowa są wzajemnie powiązane, zazwyczaj rozpatrywane jako obustronne determinanty (Czapiński 2001; Błońska 2016). Aktywność, obok zaspokajania takich potrzeb, jak relacje międzyludzkie, praca oraz działania podejmowane na rzecz innych, wiąże się w wieku senioralnym z dobrostanem psychicznym (Brzezińska 2000). Aktywność samorealizacyjna, jako źródło codziennej radości i dobrego nastroju, jest pokazywana jako cenny sposób wykorzystywania szansy rozwojowej, jaką przynosi starość (Straś-Romanowska 2016).

Różne formy aktywności zastępujące pracę zawodową stają się w tym okresie życia warunkiem dobrego samopoczucia. Wśród nich wymieniane są aktywności: rekreacyjno-hobbystyczna, receptywna (np. oglądanie telewizji, słuchanie radia, czytanie książek i prasy), zorientowana społecznie (działalność społeczna, polityczna), integracyjna (spotkania towarzyskie, działalność charytatywna). Uważa się, że powyższe formy aktywności

pozwalają osobie starszej na podtrzymanie poczucia znaczenia, własnej wartości, satysfakcji z życia, zadowolenia, a także sprawowania kontroli nad swoim życiem (Czerniawska 1998; Halicki 2000; Halicka 2004; Marczuk 2006, za: Steuden 2012).

Aktywność osób starszych charakteryzowana jest często przez przyjmowany przez nie styl życia, czyli swoisty system przekonań, wartości, motywów działania, sposobów percepcji świata i reagowania (Czerniawska 1998). Według Olgi Czerniawskiej (1998) do najczęściej spotykanych stylów życia osób starszych należą: bierny, rodzinny, aktywny ruchowo, aktywny społecznie, skoncentrowany na domu, pobożny i edukacyjny. Za niepożądany można uznać bierny styl życia, który charakteryzuje osoby starsze pozostające tylko w swoim domu i zrywające kontakty z innymi ludźmi. W ocenie osób starszych przyczyną ich izolowania się i pozostawania w domu są przewlekłe dolegliwości chorobowe, ograniczenie sprawności fizycznej i trudności lokomocyjne. Istotne znaczenie może jednak mieć także ich obniżone samopoczucie psychiczne i zamykanie się w świecie własnych przeżyć. Pozostałe style życia mają charakter aktywny, choć sposób wyrażania aktywności i jej zakres są zróżnicowane.

Propozycje różnych form aktywnej adaptacji do starości są obecne w teoriach konstruktywnej starości, w myśl których życie jest zadaniem, łączącym się z ciągłym poszukiwaniem wiedzy i nabywaniem nowych umiejętności. Wśród nich wymieniane są teorie: stylu życia, kompetencyjna, starości z wyboru oraz teoria przepływu (Steuden 2012).

W teorii stylu życia ważna jest aktywność edukacyjna, zdobywanie wiedzy dla podtrzymania sprawności umysłowej, w celu rozumienia siebie i innych, integracji doświadczeń, dla budowania życiowej mądrości. Wskazuje się na znaczenie zachowania aktywności poznawczej i sprawności umysłowej (Czerniawska 1998). Wszelkie formy aktywności zmuszające do wysiłku intelektualnego i podtrzymania dobrostanu spowalniają tempo obniżania się procesów pamięci i uczenia się. W teorię tę wpisują się współczesne nurty badań psychologicznych nad rozwojem człowieka i możliwością uczenia się przez całe życie (Lazarus, Lazarus 2006). W teorii kompetencyjnej (Szwarc 1988) podkreśla się, że starość łączy się z pełną odpowiedzialnością osób starszych za siebie, a umiejętność radzenia sobie z różnymi trudnościami osoba uzyskuje na podstawie zdobywanej wiedzy i dotychczasowego doświadczenia. Podobnie jak w teorii stylu życia zwraca się uwagę na edukację jako czynnik istotny w podtrzymywaniu

tych umiejętności, dodatkowo wzmacniający samodzielność i niezależność osoby (Halicki 1997).

Teoria starości z wyboru zakłada, że osoba sama decyduje o tym, w jaki sposób chce funkcjonować – jaki rodzaj aktywności jest dla niej optymalny. Czy będzie to pomoc w wychowywaniu wnucząt, zdobywanie nowych umiejętności, odpoczynek czy zwiedzanie świata. Przyjmuje się, że dla optymalnego sposobu funkcjonowania konieczna jest możliwość samodzielnego podejmowania decyzji przez starszą osobę. Ważny jest tu wybór dotyczący gospodarowania czasem wolnym, decyzji o miejscu pobytu, sposobie gospodarowania środkami finansowymi czy zarządzania własnością.

Teoria przepływu proponuje postawę odrodzenia – procesowi starzenia się powinna towarzyszyć możliwość korzystania z życia poprzez wyjście poza związane z chorobą dolegliwości bólowe, niepełnosprawność, cierpienie i lęk przed śmiercią (Csikszentmihalyi 1998). Na jakość życia wpływają myśli i stany emocjonalne związane ze sposobem doświadczania codziennych spraw. Zadaniem rozwojowym tego okresu powinna być akceptacja własnego starzenia się. W tej teorii jest ona ważniejszym zadaniem niż dokonanie bilansu życia czy wybór kolejnych ważnych celów.

Cechą charakterystyczną proaktywnej adaptacji jest to, że łączy się ona z posiadaniem przez osobę starszą wiedzy na temat możliwych zmian fizycznych, psychicznych i społecznych, a ich znajomość może być pomocna w działaniach profilaktycznych. Chodzi tu o przygotowanie się na możliwe zmiany i poprzez ich rozumienie zabezpieczenie się przed negatywnymi skutkami stresu starości. Proaktywna adaptacja wymaga od osób starszych obserwacji tego, co dzieje się w świecie zewnętrznym, łączy się z kreowaniem wizji świata dla przyszłych generacji, a także z dokonywaniem zmian, poprzez mobilizację zasobów osobowych i społecznych (Ranzijn 2002).

Badania Petera Warra i współpracowników (2004) dotyczące aktywności i dobrostanu osób w wieku 50 do 74 lat, przeprowadzone na grupie 1167 osób, wskazały na istotność następujących czynników w podtrzymywaniu dobrostanu psychicznego badanych: zaangażowanie rodzinne i społeczne, prace na rzecz Kościoła i aktywność charytatywna, zaangażowanie w prace domowe i ogrodnicze, poszerzanie wiedzy (uczenie się, rozrywki kulturalne), aktywność w klubach, zespołach muzycznych i tanecznych, zajęcia sportowe. Aktywny udział w różnych formach zajęć wiązał

się z ogólnym dobrostanem psychologicznym, z dobrostanem dotyczącym całego życia oraz z satysfakcją z życia. Mężczyźni i kobiety nie różnili się liczbą podejmowanych aktywności i stopniem zaangażowania, natomiast różnili się ze względu na formy zaangażowania. Mężczyźni w mniejszym stopniu angażowali się w takie formy aktywności, jak praca na rzecz rodziny i innych ludzi, praca na rzecz Kościoła i organizacji charytatywnych, pogłębianie wiedzy, uczenie się i czytanie, a w większym stopniu – w prace związane z porządkowaniem domu czy ogrodu oraz w zajęcia sportowe. Okazało się także, że takie formy aktywności, jak prace domowe i w ogrodzie, były bardziej związane z emocjonalnym wymiarem dobrostanu, natomiast zaangażowanie na rzecz kościoła oraz w instytucjach charytatywnych – z poznawczą satysfakcją z życia (Warr i in. 2004).

Maria Straś-Romanowska wskazuje, że w starości ważna jest nie tylko aktywność zewnętrzna, sytuacyjna, skoncentrowana na teraźniejszości, która nie gwarantuje kontynuacji rozwoju, a czasami odwraca uwagę od zadań najważniejszych w tej fazie rozwoju. Autorka podkreśla, że człowiek stary powinien poświęcić swój czas na spojrzenie na swoje życie w świetle wartości nadrzędnych, duchowych i w perspektywie eschatologicznej, poddać je pogłębionej refleksji, symbolicznie powrócić do przeszłości (Straś-Romanowska 2016). Na przebieg zmian rozwojowych w starości wpływ mają nie tylko wydarzenia aktualne, ale cała biografia danej osoby (Brzezińska, Hejmanowski 2004). Analizując związek aktywności osoby starszej z poziomem jej funkcjonowania, powinniśmy uwzględniać nie tylko aktywność podejmowaną aktualnie, ale również jej dotychczasową historię życia.

CEL I METODA BADAŃ WŁASNYCH

Cel badań

Celem prezentowanych badań było poznanie subiektywnej oceny seniorów dotyczącej ich poczucia zadowolenia z życia. Seniorzy oceniali swój dobrostan osobowościowy, społeczny i emocjonalny (Wojciechowska 2008), odnosili się do wymiaru generatywności

(Erikson 2002) oraz dokonywali samooceny (Leary, Baumeister 2000). Analizowano również aktywności podejmowane aktualnie przez seniorów oraz aktywności z poprzednich okresów życia przywoływanych we wspomnieniach, próbując wskazać te, które sprzyjają pozytywnym podsumowaniom historii ich życia.

Grupa badana

W badaniach uczestniczyło 65 osób (32 kobiety, 23 mężczyzn) w wieku od 70–89 lat (największą grupę stanowiły osoby pomiędzy 70.–80. r. ż.). Większość badanych stanowiły osoby z wykształceniem średnim (37 osób). Pozostałe posiadały wykształcenie wyższe. 37 badanych osób podejmowało w obecnym okresie życia głównie aktywności domowe, pozostałe podejmowały również dodatkowe aktywności pozadomowe. 70% badanych stanowili mieszkańcy małych miejscowości, pozostali zamieszkiwali w dużej aglomeracji miejskiej.

Techniki badania

W badaniach wykorzystano baterię narzędzi:

- MMSE – *Krótka Skala Oceny Stanu Psychicznego*,
- *Skala Samooceny* SES Marshalla Rosenberga (Rosenberg 1965a),
- *Kwestionariusz Generatywności* (*Loyola Generativity Scale*) Dana McAdamsa (LGS) (McAdams i in. 1992), tłumaczenie własne.

Wykorzystano również techniki przygotowane przez zespół badawczy z Katedry Psychologii Rozwoju Człowieka Instytutu Psychologii AIK pod kierownictwem prof. Marii Kielar-Turskiej:

- *Kwestionariusz Droga Życia* (opisany w: Cichorz-Sadowska, Kielar-Turska 2016),
- *Kwestionariusz Dobrostanu* (na podstawie kwestionariusza dobrostanu DAE Wojciechowska, 2008), obejmujący dobrostan osobowościowy (DO), emocjonalny (DE) i społeczny (DS). Dobrostan

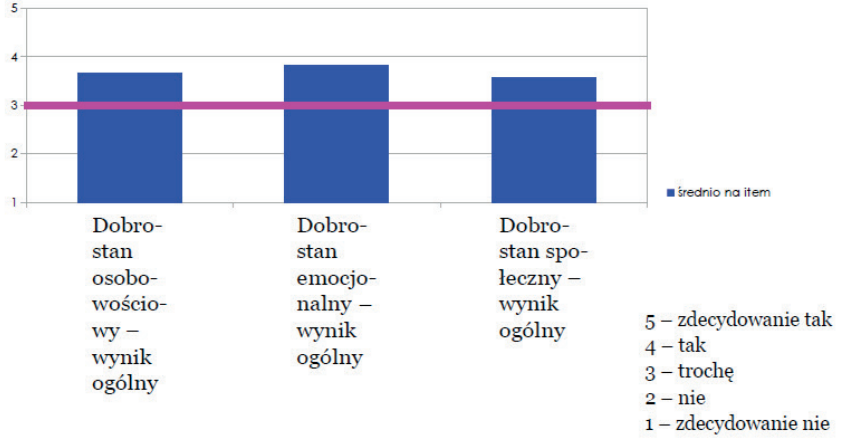
osobowościowy obejmował następujące wymiary: samoakceptacja, cel w życiu, rozwój osobisty, panowanie nad otoczeniem, autonomia. Dobrostan emocjonalny tworzyły kategorie: pozytywny i negatywny afekt, zadowolenie z różnych sfer życia, ogólna satysfakcja z życia, poczucie szczęścia. Dobrostan społeczny zawierał kategorie: akceptacja społeczna, społeczna aktualizacja, społeczny wkład, społeczna koherencja, społeczna integracja.

Użycie MMSE – *Krótkiej Skali Oceny Stanu Psychicznego* było istotne ze względu na konieczność oceny ryzyka wystąpienia otępienia u badanych seniorów. Założono, że do dalszych badań zostaną zakwalifikowane osoby, które uzyskały przynajmniej 27 punktów. Wszystkie osoby, które przebadano, uzyskały niezbędne minimum.

Badania przeprowadzano indywidualnie.

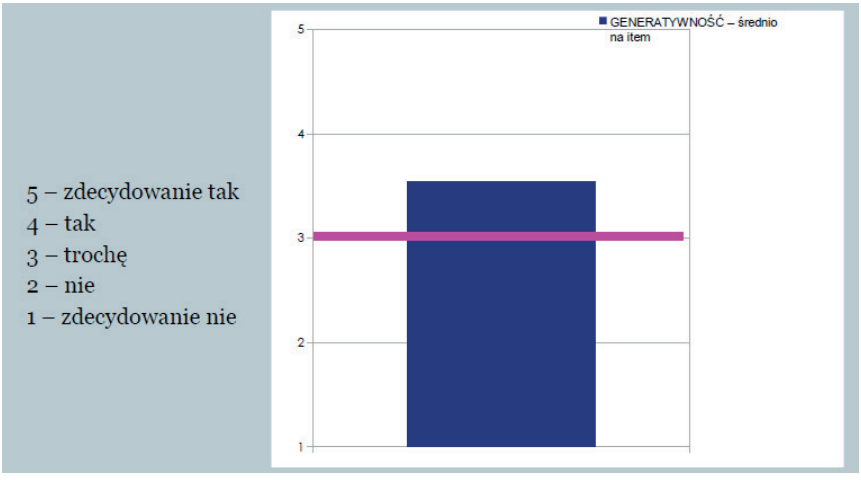
WYNIKI BADAŃ

Badani seniorzy oceniają siebie jako osoby raczej zadowolone z życia, zarówno w aspekcie osobowościowym (średnia: 69,67, min. 45, max. 89), emocjonalnym (średnia: 99,47, min. 79, max. 117), jak i społecznym (średnia: 67,82, min. 52, max. 82). W poszczególnych wymiarach dobrostanu badane osoby uzyskiwały średnie wyniki pomiędzy wartością 3 a 4 na pięciopunktowej skali.



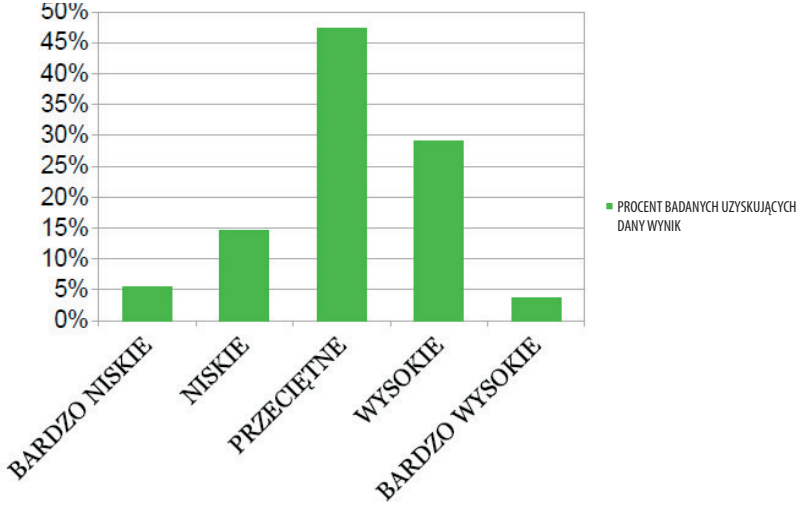
Rysunek 1. Dobrostan seniorów

W wymiarze generatywności uzyskiwane sumarycznie punkty wynosiły średnio: 70,87; (min. 44, max. 99), co oznacza, że badani oceniali siebie jako osoby raczej generatywne. Wynik ten jest zgodny z badaniami zespołu McAdamsa (1993), w których posłużono się tym samym narzędziem pomiaru.



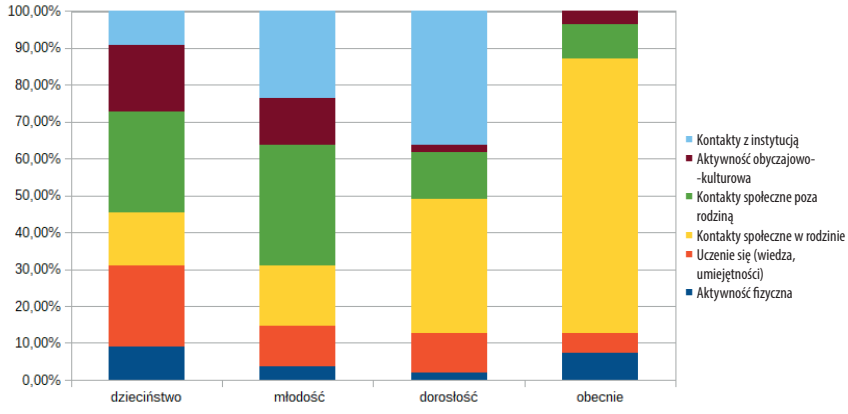
Rysunek 2. Generatywność seniorów

W wymiarze samooceny 47% badanych osób miało przeciętny poziom poczucia własnej wartości (na poziomie 5 i 6 stena), a 29% wysoki poziom (7 i 8 sten). Wynik niski uzyskało 15% osób (3, 4 sten), a bardzo niski 5% (1 i 2 sten). Najmniejszą grupę 4% (9 i 10 sten) stanowiły osoby z bardzo wysokim poziomem samooceny.



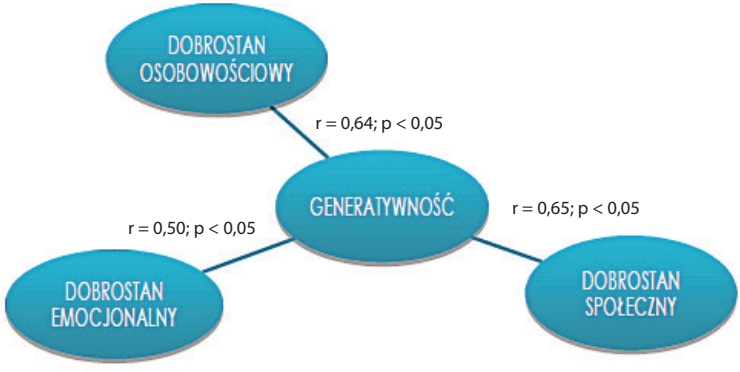
Rysunek 3. Samoocena seniorów (wyniki bardzo niskie: 1–2 sten, niskie: 3–4 sten, przeciętne: 5–6 sten, wysokie: 7–8 sten, bardzo wysokie: 9–10 sten)

Aktywnościami seniorów, które najbardziej pozytywnie zapisały się w ich wspomnieniach z okresu dzieciństwa, były kontakty społeczne poza rodziną (takiego wyboru dokonało 27% osób) i uczenie się (21% osób). Z okresu młodości seniorzy dobrze wspominają kontakty społeczne poza rodziną (33% osób) i kontakty z instytucją taką jak szkoła lub praca (24% osób). Pozytywnymi wspomnieniami z okresu dorosłości były również kontakty z instytucją (36% osób), a także kontakty z rodziną prokreacyjną (36% osób). Kontakty z rodziną stały się najważniejszą formą aktywności w aktualnym doświadczeniu seniorów (75% osób).



Rysunek 4. Aktywności seniorów w różnych okresach życia w ich wspomnieniach

Zarówno ogólny dobrostan osobowościowy, jak i dobrostan emocjonalny i społeczny są istotnie powiązane z generatywnością seniorów. Jedynie należący do dobrostanu osobowościowego wymiar autonomii nie wiązał się istotnie z generatywnością seniorów, w przeciwieństwie do poczucia panowania nad otoczeniem, zadowolenia z rozwoju osobistego, celu w życiu i samoakceptacji.



Rysunek 5. Związek dobrostanu z generatywnością

Poczucie dobrostanu w żadnym z jego wymiarów, jak również generatywność nie były powiązane z samooceną seniorów.

Płeć i miejsce zamieszkania zasadniczo nie różnicowały wyników badanych osób. Jedynym wyjątkiem był wyższy wynik poczucia autonomii u badanych mężczyzn ($U^1 = 229{,}50$, $p < 0{,}05$) oraz u osób mieszkających w dużej aglomeracji ($U = 160{,}00$, $p < 0{,}01$). Seniorzy z wyższym wykształceniem wyżej oceniali swój dobrostan osobowościowy niż osoby z wykształceniem średnim ($U = 202{,}50$, $p < 0{,}01$). Wykształcenie nie różnicowało natomiast osób w zakresie poczucia dobrostanu emocjonalnego i społecznego.

INTERPRETACJA WYNIKÓW

Wśród przebadanych seniorów odczuwanie dobrostanu w różnych sferach: satysfakcji z dotychczasowego życia, przeżywania pozytywnych emocji na co dzień oraz zadowolenia z relacji społecznych i z samego siebie rysuje pozytywny obraz starzenia się. Zatem wyniki wpisują się w dominujące obecnie ustalenia, że większość osób pozytywnie adaptuje się do starości (Humboldt, Leal 2014). W literaturze zwraca się także uwagę na specyfikę kulturową wskaźników dobrostanu u seniorów. W niektórych krajach, w tym w Europie Wschodniej, często raportuje się spadek dobrostanu osób starszych (Steptoe i in. 2015; por. też Jasielska, Szczygieł 2007). Stąd otrzymane wyniki mogą stanowić ważny głos w dyskusji na ten temat.

Stosunkowo wysokie wyniki dotyczące generatywności mogą wskazywać, że w starości większość osób czuje się produktywna w aspekcie psychospołecznym. Można także sądzić, że większość badanych pozytywnie poradziła sobie z poprzednim kryzysem rozwojowym. Przekonanie o wysokiej generatywności w późnej dorosłości ujawniło się także w badaniach McAdamsa i współpracowników (1993), w których osoby starsze nie różniły się pod względem przekonań o swojej generatywnych od osób w średniej dorosłości. Powyższe wyniki zdają się potwierdzać tezę o istotnej roli poczucia bycia pożytecznym dla przyszłych pokoleń w okresie starości. Tym samym poszerzają zawarte w teorii rozwoju psychospołecznego Eriksona podejście do generatywności jako zadania rozwojowego ograniczającego się do średniej dorosłości. Co więcej, otrzymane wyniki

[1] Test U Manna-Whitneya.

wskazują również, że generatywność w późnej dorosłości jest istotna ze względu na dobrostan osoby. Badanie ujawniło wyraźny związek między generatywnością a niemal wszystkimi wymiarami dobrostanu: osobowościowego, emocjonalnego i społecznego. Jeżeli potraktujemy dobrostan jako wyraz dobrego przystosowania do danego okresu rozwojowego, możemy przypuszczać, że pozostawienie po sobie pozytywnej spuścizny i troska o innych pomagają w wypełnieniu głównego zadania rozwojowego w późnej dorosłości, jakim jest pomyślne zbilansowanie życia. Wniosek ten pozostaje w zgodzie z tezą, według której cnota troski jest kluczowym osiągnięciem średniej dorosłości, jednak pozostaje także istotna w dalszym biegu życia. Odmienne wyniki uzyskano jedynie w odniesieniu do poczucia autonomii, które jako jedyny aspekt dobrostanu nie wiązało się z generatywnością. Wynik ten może być zrozumiały w kontekście charakterystyki okresu starości, kiedy to bardziej powszechna i przystosowawcza staje się orientacja na zapobieganie stratom niż na rozwój i umacnianie siebie (Ebner i in. 2006). Okazuje się, że są w dużej mierze związane z określonymi zadaniami normatywnymi dla kolejnych stadiów rozwoju.

W wieku senioralnym istotnie wzrasta znaczenie kontaktów w rodzinie dla podsumowania historii życia. Być może przypisywanie szczególnie dużej wagi relacjom rodzinnym w tym okresie życia wskazuje na wzrost ich znaczenia dla pozytywnego jego podsumowania. W tym kontekście zaobserwowany brak związku dobrostanu z dążeniem do autonomii może wspierać tezę o zmniejszającym się w późnej dorosłości dążeniu do kontrolowania świata zewnętrznego na rzecz koncentracji na zmianach wewnętrznych (Heckhausen i in. 2010) oraz na optymalizacji funkcjonowania (Ebner i in. 2006). Obecnie przeprowadza się liczne badania nad czynnikami wspierającymi pozytywne starzenie się. Wskazuje się między innymi, że pozytywnie starzejący się seniorzy zachowują aktywność i zaangażowanie oraz dbają o utrzymanie relacji społecznych (Steptoe i in. 2015). Otrzymane wyniki pozostają też w zgodzie z koncepcją społeczno-emocjonalnej selektywności (Carstensen i in. 1999), według której osoby starsze częściej stawiają sobie cele nastawione na regulację emocji poprzez interakcje społeczne.

Funkcjonowanie osób w późnej dorosłości charakteryzuje duże zróżnicowanie interindywidualne. Zatem warto poddać refleksji to, w jakim stopniu zaobserwowane zjawiska są powszechne w populacji. Maria Straś-Romanowska (2011) zwraca uwagę, że ramy wiekowe późnej dorosłości

są bardzo szerokie i można je podzielić na etapy różniące się pod względem typowego kontekstu rozwoju. W niniejszych badaniach brały udział głównie osoby w wieku 70–80 lat, których sytuacja życiowa jest odmienna niż młodszych seniorów. Z drugiej zaś strony w badanej przez nas grupie wiekowej, związane z wiekiem obniżenie sprawności fizycznej i intelektualnej nie jest aż tak wyraźne, jak w późnej starości. Dzięki temu wiele osób może nadal być aktywnymi i produktywnymi. Drugim zagadnieniem, o którym należy pamiętać, jest poziom aktywności badanych osób – większość z nich podejmuje na co dzień różne formy aktywności. W naszych badaniach nie wzięły udziału osoby, których aktywność była znacznie ograniczona ze względów zdrowotnych. Otrzymanych wyników nie należy zatem uogólniać na seniorów chorujących lub przejawiających bierny styl życia, o którym wspomina Czerniawska (1998). Ciekawe i poszerzające perspektywę byłoby określenie rozpatrywanych wymiarów w tej grupie seniorów. Możliwe, że bardziej właściwe byłoby wówczas podejście idiograficzne i rozważanie indywidualnych ścieżek rozwoju.

Podsumowując, otrzymane przez nas wyniki wskazują, że pozytywny bilans życia jest związany nie tylko z aktywnością własną podejmowaną przez seniorów, ale też z ich zaangażowaniem w relacje społeczne i działaniem na rzecz dobra innych. Można przypuszczać, że aktywność, troska o innych oraz dbałość o relacje rodzinne stanowią istotne czynniki rozwojowe, wspierające osiągnięcie dobrostanu w późnej dorosłości. Wyniki wspierają tezę, że w późnej dorosłości postrzeganie swojego życia jako twórczego, poczucie pozostawienia po sobie pozytywnej spuścizny i podejmowanie różnych form aktywności odgrywają istotną rolę w pozytywnym podsumowaniu życia i przystosowaniu się do starości (Ackerman i in. 2000; Deci, Ryan 2001; McAdams, Logan 2004; Villar 2012).

BIBLIOGRAFIA

Ackerman S., Zuroff D.C., Moskowitz D.S. (2000). Generativity in midlife and young adults: Links to agency, communion, and subjective well-being. *The International Journal of Aging and Human Development*, 50(1), 17–41.

Baltes M.M., Carstensen L.L. (1996). The process of successful ageing. *Ageing & Society*, 16(4), 397–422.

Błońska K. (2016). Aktywność – klucz do szczęśliwej starości [w:] M. Kapica, T. Olewicz(red.), *Aktywność seniora jako wartość podmiotowa*, 66–78. Opole: Wydawnictwo Instytut Śląski.

Bornstein M.H.L., Davidson L., Keyes C.L.M., Moore K.A. (red.), *Crosscurrents in contemporary psychology. Well-being: Positive development across the life course*, 477–497. New York: Lawrence Erlbaum Associates.

Brown J.D. (1998). *The self*. New York: McGraw-Hill.

Brzezińska A.I. (2000). *Społeczna psychologia rozwoju*. Warszawa: Scholar.

Brzezińska A.I., Hejmanowski S. (2016). Okres późnej dorosłości. Jak rozpoznać ryzyko i jak pomagać? [w:] A.I. Brzezińska(red.), *Psychologiczne portrety człowieka. Praktyczna psychologia rozwojowa*, 623–664. Gdańsk: Wyd. GWP.

Bühler Ch. (1999). *Bieg życia ludzkiego*. Warszawa: PWN.

Carstensen L.L., Isaacowitz D.M., Charles S.T. (1999). Taking time seriously: A theory of socioemotional selectivity. *American Psychologist*, 54(3), 165–181.

Cichorz-Sadowska J., Kielar-Turska M. (2016). Obraz drogi życia w percepcji osób w późnej dorosłości [w:] M. Kielar-Turska (red.), *Starość jak ją widzi psychologia*, 193–209. Kraków: Akademia Ignatianum w Krakowie, Wydawnictwo WAM.

Csikszentmihalyi M. (1998). *Urok codzienności: psychologia emocjonalnego przepływu*, tłum. B. Odymała. Warszawa: CiS W.A.B.

Czapiński J. (2001). Szczęście – złudzenie czy konieczność? Cebulowa teoria szczęścia w świetle nowych danych empirycznych [w:] M. Kofta, T. Szustrowa (red.), *Złudzenia, które pozwalają żyć*, 266–306. Warszawa: PWN.

Czerniawska O. (1998). Style życia ludzi starych [w:] O. Czerniawska (red.), *Style życia w starości*, 17–26. Łódź: Wydawnictwo Wyższej Szkoły Humanistyczno-Ekonomicznej.

Deci E.L., Ryan R.M. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 141–166.

Dziedzic M. (2015). Satysfakcja z życia, samoocena i poziom odczuwanego stresu u osób w okresie późnej dorosłości uczęszczających na Uniwersytet Trzeciego Wieku. *Kwartalnik Naukowy Fides et Ratio*, 2, 277–289.

Dzwonkowska I., Lachowicz-Tabaczek K., Łaguna M. (2008). *Samoocena i jej pomiar.* Polska adaptacja skali SES M. Rosenberga. Podręcznik. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych.

Ebner N.C., Freund A.M., Baltes P.B. (2006). Developmental changes in personal goal orientation from young to late adulthood: from striving for gains to maintenance and prevention of losses. *Psychology and Aging*, 21(4), 664–678.

Erikson E.H. (1969), *Identity: Youth and Crisis.* New York: Norton & Company.

Erikson E.H. (1982). *The Life Cycle Completed.* New York/London: Norton & Company.

Erikson E.H. (1997). Dzieciństwo *i społeczeństwo.* Poznań: Dom Wydawniczy Rebis.

Halicki J. (1997). Zastosowanie teorii kompetencyjnej w edukacji osób starszych. *Edukacja Dorosłych*, 2, 35–47.

Heckhausen J., Wrosch C., Schulz R. (2010). A motivational theory of life-span development. *Psychological Review*, 117(1), 32–60.

Humboldt S., Leal I., Pimenta F. (2014). What predicts older adults' adjustment to aging in later life? The impact of sense of coherence, subjective well-being, and sociodemographic, lifestyle, and health-related factors. *Educational Gerontology*, 40(9), 641–654.

Janiszewska-Rain J. (2005). Okres późnej dorosłości. Jak rozpoznać potencjał ludzi w wieku podeszłym [w:] A.J. Brzezińska (red.), *Psychologiczne portrety człowieka* 608–619. Gdańsk: GWP.

Jasielska A., Szczygieł D. (2007). Funkcjonowanie emocjonalne osób w okresie późnej dorosłości na przykładzie regulacji emocji. *Psychologia Rozwojowa*, 12(2), 60–74.

Kahneman D., Riis J. (2005). Living, and thinking about it: two perspectives on life [w:] F.A. Huppert, N. Baylis, B. Keverne (red.), *The science of well-being*, 285–304. Oxford: Oxford University Press.

Keyes C.L., Waterman M.B. (2003). Dimensions of well-being and mental health in adulthood [w:] M. Bornstein, L. Davidson, C.L.M. Keyes, K.A. Moore (red.), *Well--being: Positive development across the life course*, 477–497. London: Lawrence Erlbaum Associates.

Kotre J.N. (1996). *Outliving the self: How we live on in future generations*. New York: Norton & Company Ltd.

Kozielecki J. (1986). *Psychologiczna teoria samowiedzy*. Warszawa: PWN.

Lachnowicz-Tabaczek K., Śniecińska J. (2009). Samowiedza i samoocena – wzajemne relacje [w:] A. Niedźwieńska, J. Neckar (red.), *Poznaj samego siebie, czyli o źródłach samowiedzy*, 238–270. Warszawa: Academica. Wydawnictwo SWPS.

Lazarus R.S., Lazarus B.N. (2006). *Coping with Aging.* Oxford: University Press.

Leary M.R., Baumeister R.F. (2000). The nature and function of self-esteem: Sociometer theory. *Advances in Experimental Social Psychology*, 32, 1–62.

McAdams D.P. (2000). Attachment, intimacy, and generativity. *Psychological Inquiry*, 11(2), 117–120.

McAdams D.P., de St Aubin, E.D., Logan R.L. (1993). Generativity among young, midlife, and older adults. *Psychology and Aging*, 8(2), 221–230.

McAdams D.P., Diamond A., de St. Aubin E. (1992). A Theory of Generativity and Its Assessment Through Self-Report, Behavioral Acts, and Narrative Themes in Autobiography. *Journal of Personality and Social Psychology,* 62(6), 1003–1015.

McAdams D.P., Diamond A., de St. Aubin E., Mansfield, E. (1997). Stories of commitment: The psychosocial construction of generative lives. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72(3), 678–694.

McAdams D.P., Logan R.L. (2004). What is generativity? [w:] E. de St. Aubin, D.P. McAdams, T.-C. Kim (red.), *The generative society: Caring for future generations*, 15–31. Washington, US: American Psychological Association.

Quinodoz D. (2014). *Growing old: A journey of self-discovery*. London: Routledge.

Ranzijn R. (2002). The potential of older adults to enhance community Quality of life: links between positive psychology and productive aging. *Ageing International*, 27(2), 30–55.

Rosenberg M. (1965a). Rosenberg self-esteem scale (RSE). *Acceptance and Commitment Therapy. Measures Package*, 61, 52.

Rosenberg M. (1965b). *Society and adolescent self-image*. New York: Princeton University Press.

Rostek I. (2012). Rozwój kompetencji intymnych w okresie wczesnoszkolnym. *Edukacja Elementarna w Teorii i Praktyce*, 3, 11–21.

Ryff C.D., Keyes C.L.M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727.

Sheldon K.M., Kasser T. (2001). Getting older, getting better? Personal strivings and psychological maturity across the life span. *Developmental Psychology*, 37(4), 491–501.

Staudinger U., Kunzmann U. (2005). Positive Adult Personality Development. Adjustment and/or Growth? *European Psychologist*, 10(4), 320–329.

Steptoe A., Deaton A., Stone A.A. (2015). Subjective wellbeing, health, and ageing. *The Lancet*, 385(9968), 640–648.

Steuden S. (2012). *Psychologia starzenia się i starości*. Warszawa: PWN.

Straś-Romanowska M. (2011). Późna dorosłość [w:] J. Trempała (red.), *Psychologia rozwoju człowieka. Podręcznik akademicki*, 326–350. Warszawa: PWN.

Straś-Romanowska M. (2016). Starość: kres rozwoju czy kontynuacja? Czas utrapień czy dar losu? [w:] M. Kielar-Turska (red.), *Starość jak ją widzi psychologia*, 33–46. Kraków: Akademia Ignatianum w Krakowie, Wydawnictwo WAM.

Straś-Romanowska M., Frąckowiak T. (2008). *Potoczne przekonania na temat starzenia się w świetle badań psychologicznych* [w:] J.T Kowaleski, P. Szukalski (red.), *Pomyślne starzenie się jednostek i zbiorowości ludzkich*, 28–38, Łódź: Wyd. Uniwersytetu Łódzkiego.

Stuart-Hamilton I. (2006). *Psychologia starzenia się: wprowadzenie*. Poznań: Zysk i S-ka.

Szczygieł D., Jasielska A. (2008). Czy z wiekiem stajemy się bardziej inteligentni emocjonalnie. *Psychologia Rozwojowa*, 1, 85–99.

Szwarc H. (1988). Uniwersytet Trzeciego Wieku a jakość życia ludzi starszych. *Kalendarz Caritas*, 103–110. Warszawa.

Trzesniewski K.H., Donnellan M.B., Robins R.W. (2003). Stability of self-esteem across the life span. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(1), 205–220.

Villar F. (2012). Successful ageing and development: The contribution of generativity in older age. *Ageing & Society*, 32(7), 1087–1105.

Warr P., Butcher V., Robertson I. (2004). Activity and psychological well-being in older people. *Aging & Mental Health*, 8(2), 172–183.

Wojciechowska L. (2005). Teoria dobrostanu w badaniach rozwojowych nad rodziną: Dobrostan rodziców w stadium pustego gniazda. *Psychologia Rozwojowa*, 10(4), 35–45.

Wojciechowska L. (2008). Style starzenia się a subiektywny dobrostan kobiet w późnej dorosłości, studiujących na uniwersytecie trzeciego wieku. *Polskie Forum Psychologiczne*, 2, 106–123.

Wojciechowska L. (2010). Generativity and a sense of mental well-being in women in early and mid-adulthood [w:] *The psychology of human development – selected issues*, 181–205. Lublin: Wydawnictwo Towarzystwa Naukowego KUL.

Wojciechowska L. (2011). Basic hope and generativity in middle adulthood. *Polish Psychological Bulletin*, 42(4), 188–197.

Paweł Brudek, Stanisława Steuden

Instytut Psychologii, Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II
Institute of Psychology, John Paul II Catholic University of Lublin

Grzegorz Ciuła

Wydział Teologiczny, Uniwersytet Śląski w Katowicach
Faculty of Theology, University of Silesia in Katowice

Tomasz Korulczyk

Instytut Psychologii, Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II
Institute of Psychology, John Paul II Catholic University of Lublin
e-mail: brudekp@gmail.com

SUBIEKTYWNA OCENA STANU ZDROWIA A WYMIARY PSYCHOSPOŁECZNEGO FUNKCJONOWANIA OSÓB W OKRESIE WCZESNEJ I PÓŹNEJ DOROSŁOŚCI. PERSPEKTYWA TEORII GEROTRANSCENDENCJI LARSA TORNSTAMA

SUBJECTIVE HEALTH ASSESSMENT AND THE DIMENSIONS OF PSYCHOSOCIAL FUNCTIONING IN EARLY AND LATE ADULTHOOD. THE PERSPECTIVE OF LARS TORNHAM'S GEROTRANSCENDENCE THEORY

Abstract
A subjective assessment of health is considered to be one of the key factors that determine one's sense of meaning in life, wisdom and social support, both in the early and late adulthood. At the same time, scientists emphasize that age is a variable that moderates the influence of health assessment on selected subjective variables. Thus, the main objective of the research in question was to check whether and to what extent a subjective assessment of health condition affects the personal profile of meaning, wisdom and social support of people in the early and late adulthood. In order to fulfil that objective, a research was carried out in which 562 people took part (286 women and 276 men). Some of them were in the period of early adulthood (20–40 years old) and others were in their late adulthood (60–75 years old). In the research project three psychological methods were used: (1) the Questionnaire of the *Personal Meaning Profile* (PMP); (2) *Three-dimensional Wisdom Scale* (3D-WS), (3) *Berlin Social Support Scales* (BSSS). The analyses that were carried out revealed a series of important relations. A subjective assessment of health significantly influences only the sense of meaning of life and wisdom, and such influence is only noticeable in the group of the elder respondents.

Keywords: gerotranscendence, health assessment, sense of meaning, wisdom, social support
Słowa kluczowe: gerotranscendencja, ocena stanu zdrowia, poczucie sensu, mądrość, wsparcie społeczne

TEORETYCZNE PODSTAWY BADAŃ

Jednym z czynników, który posiada kluczowe znaczenie dla jakości życia jednostki w różnych obszarach jej funkcjonowania – osobowościowym, społecznym, duchowym – jest stan zdrowia, czy ściślej subiektywna jego ocena (*health assessment*) (Paniagua, Yamada 2013; Friedman, Kern 2014; Cierpiałkowska, Sęk 2016a; 2016b/). Podejmując zagadnienie stanu zdrowia i jego uwarunkowań w perspektywie rozwojowej, należy podkreślić, że „(...) w okresie dorosłości zachodzą wspólne, nieuniknione zmiany fizyczne, zwykle określane mianem starzenia się" (Bee 2004: 403). W opinii Stanisławy Steuden (2012: 32) proces fizjologicznego starzenia się nierozerwalnie „(...) łączy się z obniżeniem

sprawności w zakresie różnych funkcji i narządów", co z kolei pociąga za sobą szereg zmian w zakresie poznawczego funkcjonowania jednostki (por. Kielar-Turska 2007; Byczewska, Kielar-Turska 2011; Kielar-Turska, Świątek 2011; Schaie, Willis 2011; Straś-Romanowska 2011; Steuden 2016). W rezultacie wraz ze starzeniem się organizmu obserwujemy stopniową utratę zdrowia. Zadaniem Helen Bee (2004: 402) obecny w literaturze psychologicznej podział okresu dorosłości na trzy etapy (wczesna, średnia, późna dorosłość) odzwierciedla między innymi fakt, iż „(...) maksimum możliwości fizycznego i poznawczego funkcjonowania, obserwowane od dwudziestego roku życia, zaczyna wyraźnie, w sposób dający się zauważyć, opadać w wieku czterdziestu lub pięćdziesięciu lat. Prowadzi to nie tylko do zwiększenia zachorowalności i zniedołężnienia, ale również do wzrostu świadomości postępującej utraty zdolności fizycznych w wieku czterdziestu lat".

W odniesieniu do powyższego można przyjąć, że z momentem wejścia w okres wczesnej dorosłości (*early adulthood*) ciało człowieka, pod względem witalności, reprezentuje najwyższą formę. Oznacza to, że organizm młodego dorosłego „(...) jest silniejszy, szybszy, elastyczniejszy, ma większe możliwości regeneracyjne oraz adaptacyjne, a ponadto jest efektywny immunologicznie, przede wszystkim wobec chorób przewlekłych" (Ziółkowska 2005: 437). Jednak wraz z upływem lat – w okresie późnej dorosłości (*late adulthood*) – kondycja zdrowotna jednostki ulega wyraźnemu pogorszeniu. Warto zauważyć, że „(...) początek procesu starzenia się ma miejsce dość wcześnie – dochodzi do zaburzeń, które zewnętrznie są mało zauważalne. Zmiany cielesne, a także obniżenie sprawności organizmu uwydatnia się na przełomie piątej i szóstej dekady życia. (...) u wielu osób obok zmian związanych ze starzeniem się występują zmiany związane z różnymi chorobami somatycznymi. W efekcie ich wzajemnego nakładania się starzenie się przyjmuje charakter patologiczny, a jego tempo może być szybsze" (Steuden 2012: 35; por. Schluter i in. 2016; White i in. 2016). Badacze podkreślają, że zmiany w obszarze zdrowia ujawniające się wraz z wiekiem oraz sposób ich oceny wyraźnie oddziałują na psychospołeczne funkcjonowanie jednostki (Idler, Yael 1997; Baltes, Mayer 2001; Arthur i in. 2002; Lazarus, Lazarus 2006; Schaie, Willis 2011; White i in. 2016; Brudek i in. 2017).

W prezentowanym projekcie badawczym podstawą do wyłonienia zmiennych podmiotowych, mogących się w sposób istotny wiązać z oceną

zdrowia zarówno w okresie wczesnej (od 20 do 40 lat), jak i później (od 60 do 75 lat) dorosłości, stała się jedna z teorii pozytywnego starzenia się – teoria gerotranscendencji (*gerotranscendence theory*), autorstwa Larsa Tornstama (1989, 2005, 2011). Gerotranscendencja to – zdaniem Tornstama (2005: 60) – proces rozwojowy polegający na „(...) zmianie metaperspektywy, spostrzegania materialnego i racjonalnego na postrzeganie bardziej kosmiczne i transcendentne, skutkujące zazwyczaj zwiększeniem satysfakcji z życia". W ramach tego procesu osoba doświadcza szeregu zmian w obszarze psychospołecznego funkcjonowania, a zmiany te uwidaczniają się na trzech poziomach: kosmicznym (*cosmic dimension*), osobowościowym (*Self*) oraz społecznym (*social and personal relationships*). Ich przejawem jest redefinicja własnego *Ja*, posiadanych relacji z innymi oraz podstawowych egzystencjalnych problemów (Tornstam 2011; por. Braam i in. 2006; Steuden 2011; Brudek 2016, 2017; Brudek i in. 2017). Odwołując się do głównych założeń przywołanej teorii oraz doniesień z literatury dotyczącej rozwoju człowieka w biegu życia, wśród czynników podmiotowych, mogących się istotnie wiązać z oceną zdrowia dokonywaną przez osoby w okresie wczesnej i późnej dorosłości, wyróżniono: poczucie sensu życia (poziom kosmiczny), mądrość (poziom osobowościowy) i wsparcie społeczne (poziom relacyjny).

Na poziomie kosmicznym transformacje związane z procesem gerotranscendencji wyrażają się m.in. głębszym rozumieniem egzystencjalnych zagadnień dotyczących sensu życia (Tornstam 2005, 2011). Osoba, dokonując refleksji nad swym dotychczasowym życiem, poszukuje prawdziwych i trwałych źródeł jego sensu (Lazarus, Lazarus 2006; Oleś 2012; Steuden 2012). W obliczu obniżania się sprawności organizmu, niejednokrotnie dochodzi do redefinicji źródeł poczucia sensu życia. Subiektywna ocena stanu własnego zdrowia pozwala na przewartościowanie dotychczasowych egzystencjalnych priorytetów (zob. Lau i in. 1986; Kahn 1995; Wong 2000; Porter 2010). W rezultacie życie zaczyna być w coraz większym stopniu postrzegane jako dar (zob. Wong 1989, 1998, 2010, 2014; Oleś 2015) warty trudów i poświęceń (zob. Jacobsen 2007; Popielski 2008; Frankl 2009). Dodatkowo rozwijanie takiego nastawienia do życia okazuje się cennym sposobem przekraczania osobistych strat oraz ważnym predyktorem zdrowia i jakości życia (Wong 1989; Borg i in. 2006; Makai i in. 2014; Steptoe i in. 2015).

Zdaniem Tornstama (2005, 2011), zmiany wynikające z procesu gerotranscendencji obserwowane na poziomie *Self* odnajdują naturalne zwieńczenie w osiągnięciu przez osobę nowej jakości rozwojowej w postaci mądrości (por. Ardelt 1997, 2000, 2004, 2005, 2011; Straś-Romanowska 2011; Zając-Lamparska 2011; Steuden 2014, 2016). Choć wśród badaczy istnieje zgoda, co do tego, że wiek nie jest wystarczającym czynnikiem ujawnienia się mądrości, to jednak zarówno w potocznych opiniach, jak i w świetle niektórych wyników badań ostatni etap życia człowieka słusznie kojarzony jest właśnie z mądrością (Clayton, Birren 1980; Sternberg 1986; Adams 1991; Baltes 1993; Ardelt 1997; Florczyk i in. 2016; Steuden, Brudek, Florczyk 2016).

Biorąc pod uwagę historię badań nad mądrością (Kunzmann, Baltes 2005) i wiele propozycji jej ujęcia w koncepcyjne ramy (Birren, Svensson 2005; Osbeck, Robinson 2005; Brugman 2006; Staudinger 2008; Yang 2008; Meeks, Jeste 2009; Bangen i in. 2013), warto zwrócić uwagę na opracowania Moniki Ardelt (1997, 2000, 2003, 2011). Mądrość jawi się tutaj jako konstrukt złożony, stanowiący kombinację trzech głównych wymiarów: poznawczego (*cognitive*), refleksyjnego (*reflective*) oraz afektywnego (*compassion*), przy czym ten ostatni wiąże się z dążeniem do wzmacniania dobrostanu oraz przekraczania tendencji egocentrycznych, a także związany jest z obecnością pozytywnych emocji oraz życzliwości względem innych osób (Ardelt 2003: 278; por. Steuden, Brudek, Izdebski 2016; Brudek i in. 2017). Zrealizowane dotychczas projekty badawcze dotyczące mądrości przekonują, że mądrość wzrastająca wraz z wiekiem istotnie wiąże się z subiektywnym zadowoleniem z życia (*subjective well-being*) (Ardelt 1997, 2003; Le, 2011; Etezadi, Pushkar 2013; Grossmann i in. 2013; Ardelt, Jeste 2016). Umożliwia ona bowiem dokonanie realistycznej, całościowej i pogłębionej oceny własnej osoby i swojego życia bez skupiania się na tym, co niedoskonałe czy bezpowrotnie utracone, a ze zwróceniem się ku temu, co jeszcze pozostało i co udało się w życiu osiągnąć (Steuden 2011; Brudek, Steuden 2016; Steuden, Brudek, Izdebski 2016). Owocuje to bardziej pozytywną oceną stanu swego zdrowia fizycznego i psychicznego (Ardelt 1997, 2003, 2011, 2016; Brudek 2014), a ponadto tak rozumiana mądrość stanowi cenny zasób w radzeniu sobie ze stresem starości, którego głównym źródłem są wspominane uwidaczniające i nasilające się wraz z wiekiem różnorodne straty (Baltes, Baltes 1990; Baltes 1993; Straś-Romanowska 2011; Brudek i in. 2017).

Z drugiej jednak strony owe ujawniające się z wiekiem straty, między innymi w obszarze zdrowia, mogą się przyczyniać do wzrostu mądrości (por. Ardelt 2011; Ardelt, Jeste 2016; Owens i in. 2016).

Na poziomie relacyjnym pozytywną rolę dla funkcjonowania seniorów w różnych obszarach życia, także w obszarze zdrowia fizycznego i psychicznego, ujawnia, co potwierdzają liczne badania, wsparcie społeczne (zob. Okabayashi i in. 2004; Chen i in. 2014; Gilles i in. 2015; Minagawa, Saito 2015; Bélanger i in. 2016). Poszukiwanie efektywnych źródeł wsparcia (Sęk, Cieślak 2012) okazuje się tym potrzebniejsze, że wraz z wiekiem nasila się liczba zdarzeń stresowych (zob. Brzezińska 2005; Lazarus, Lazarus 2006), związanych chociażby z negatywnym bilansem życia, doświadczeniem samotności czy kumulacją strat (Lang i in. 2002; Oleś 2012; Brudek, Steuden 2016; Brudek i in. 2017). W związku z tym, seniorzy dojrzewający ku gerotranscendencji dokonują redefinicji posiadanych więzi z innymi; w wyniku tego wśród osób starszych następuje wyraźny spadek zainteresowania powierzchownymi relacjami towarzyskimi na rzecz podtrzymywania tych więzi, które uznają za ważne dla siebie (Tornstam 2005, 2011). Te właśnie więzi stają się podstawą do uzyskania efektywnego wsparcia, a w rezultacie pozwalają na utrzymanie dobrego stanu zdrowia i jego pozytywną ocenę (Su, Ferraro 1997; Melchiorre i in. 2013; Steptoe i in. 2013; Fredriksen-Goldsen i in. 2014; Krause 2016). Jednocześnie pogarszająca się wraz ze wzrostem liczby lat kondycja zdrowotna jednostki skłania do poszukiwania efektywnych źródeł wsparcia (Steuden 2012, 2016).

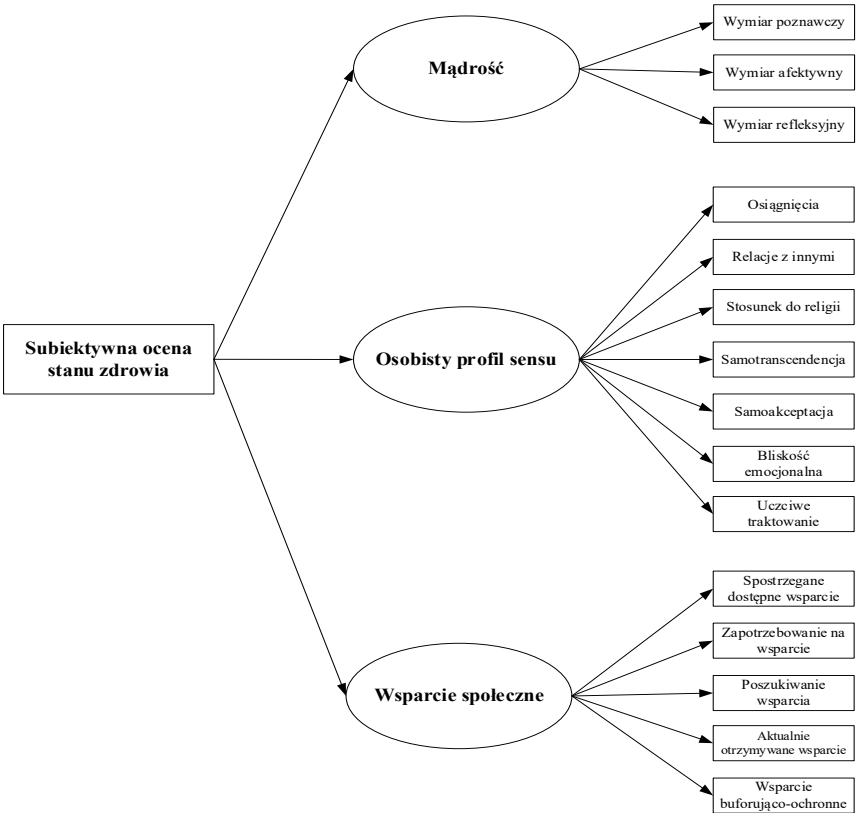
Z punktu widzenia prezentowanego projektu badawczego należy odnotować, że normatywne dojrzewanie ku gerotranscendencji rozpoczyna się po okresie wczesnej dorosłości i trwa do końca życia człowieka. Jednocześnie podkreśla się, że proces ten może zostać zahamowany lub przyspieszony. Tornstam (2005: 39–40) stwierdza wprost:

> Proces zmierzający ku gerotranscendencji może być np. przyspieszony przez życiowy kryzys, po którym jednostka dokonuje całkowitej przebudowy swojego metaświata, zamiast rezygnować z poprzedniego. Ta przyspieszona restrukturyzacja metaświata została opisana w wielu przypadkach, gdy młodzi ludzie stają w obliczu śmierci w związku z chorobą śmiertelną. (...) Zakłada się, że proces zmierzający ku gerotranscendencji również może być utrudniony. Na przykład jest bardzo

> prawdopodobne, że niektóre elementy naszej kultury hamują ten proces. (...) Jeśli jednak przyjmiemy założenie, że proces zmierzający ku gerotranscendencji może być zarówno utrudniony, jak i przyspieszony, znajdziemy w konsekwencji wiele różnych stopni gerotranscendencji.

Mając to na uwadze oraz uwzględniając zaprezentowany wyżej aktualny stan wiedzy z zakresu analizowanej problematyki, głównym celem niniejszego projektu uczyniono odpowiedź na następujące pytanie badawcze: W jakim stopniu subiektywna ocena stanu zdrowia oddziałuje na osobisty profil sensu, mądrość i wsparcie społeczne w okresie wczesnej i późnej dorosłości?

W celu zbadania związków zachodzących między oceną stanu zdrowia a wybranymi zmiennymi podmiotowymi (osobistym profilem sensu, mądrością, wsparciem społecznym) w okresie wczesnej i późnej dorosłości ustalono model badawczy, którego graficzną prezentację umieszczono na rysunku 1.



Rysunek 1. Przyjęty teoretyczny model zależności między subiektywną oceną stanu zdrowia a zmiennymi podmiotowymi w okresie wczesnej i późnej dorosłości.

METODA

Osoby badane

W przeprowadzonych badaniach wzięły udział 562 osoby (286 kobiet i 276 mężczyzn). W badanej próbie wyodrębniono dwie grupy wiekowe: wczesną (n = 202) i późną dorosłość (n = 360). W grupie osób w okresie wczesnej dorosłości średnia wieku uzyskała wartość M = 34,29 (SD = 4,84), z kolei w grupie osób w okresie późnej

dorosłości wyniosła ona $M = 65.66$ ($SD = 5.05$). Badania zrealizowano między innymi w takich miastach Polski, jak: Augustów, Gdańsk, Gliwice, Kraków, Lublin, Opole, Ostrołęka, Słupsk, Warszawa. Wśród osób we wczesnej dorosłości najliczniejszą grupę stanowili mieszkańcy wsi (33,2%) oraz dużych miast liczących ponad 100 tysięcy mieszkańców (31,2%). Natomiast spośród seniorów największa liczba badanych (niewiele ponad 60%) zamieszkiwała duże (ponad 100 tys.) i średnie miasta (od 50 do 100 tys.). Badani różnili się między sobą także stopniem posiadanego wykształcenia. W obu analizowanych grupach wiekowych najliczniej reprezentowane były osoby ze średnim i wyższym wykształceniem (ponad 30%). Wszystkie badane osoby pozostawały w związku małżeńskim. Pod względem subiektywnej oceny stanu własnego zdrowia zarówno młodsi (61,4%), jak i starsi (52.5%) respondenci w zdecydowanej większości oceniali swój stan zdrowia jako dobry.

NARZĘDZIA BADAWCZE

Dla scharakteryzowania sensu życia badanych osób zastosowano *Kwestionariusz Osobistego Profilu Sensu* (*Personal Meaning Profile*) autorstwa Paula T.P. Wonga (1998) w polskim tłumaczeniu Dariusza Kroka (2009). Narzędzie to pozwala na określenie możliwych źródeł i przyczyn sensownego życia jednostki. Kwestionariusz zbudowany jest z 57 twierdzeń tworzących siedem głównych wymiarów: (1) Osiągnięcia (*Achievement*); (2) Relacje z innymi (*Relationship*); (3) Stosunek do religii (*Religion*); (4) Samotranscendencja (*Self-transcendence*); (5) Samoakceptacja (*Self-acceptance*); (6) Bliskość emocjonalna (*Intimacy*); (7) Uczciwe traktowanie (*Fairtreatment or perceived justice*). Uzyskane w poszczególnych podskalach wyniki mogą zostać zsumowane, co umożliwia oszacowanie wyniku ogólnego określającego globalne poczucie sensu życia. Skala odznacza się zadowalającymi wskaźnikami psychometrycznymi. Wskaźniki rzetelności α-Cronbacha dla poszczególnych podskal wersji polskiej przyjmują wartości mieszczące się w przedziale od $\alpha = 0{,}65$ do $\alpha = 0{,}91$.

W celu oszacowania poziomu i struktury mądrości badanych osób posłużono się *Trzywymiarową Skalą Mądrości* (*Three-Dimensional Wisdom Scale*) – 3D-WS, autorstwa Moniki Ardelt (2003) w polskiej

adaptacji Stanisławy Steuden, Pawła Brudka i Pawła Izdebskiego (2016). Narzędzie to składa się z 39 pozycji tworzących trzy główne wymiary: (1) Poznawczy (*Cognition dimension*); (2) Refleksyjny (*Reflection dimension*) oraz (3) *Afektywny* (*Compassion dimension*). Sumując punkty za itemy należące do poszczególnych wymiarów, uzyskuje się wyniki surowe dla każdego z komponentów mądrości. Ogólny wynik uzyskuje się przez zliczenie średniej wszystkich trzech wymiarów mądrości. Oryginalna skala 3D-WS charakteryzuje się dobrymi wskaźnikami psychometrycznymi. Wskaźnik rzetelności α-Cronbacha dla poszczególnych wymiarów waha się w przedziale między $\alpha = 0{,}71$ a $\alpha = 0{,}85$. Ponadto narzędzie pozytywnie koreluje ze wskaźnikami dobrego przystosowania a negatywnie – nieadaptacji, co wskazuje na jego trafność (Ardelt 2003). Zgodność wewnętrzna (α-Cronbacha) dla całej polskiej wersji skali wynosi $\alpha = 0{,}84$, zaś dla poszczególnych wymiarów zawiera się w przedziale od $\alpha = 0{,}64$ do $\alpha = 0{,}77$ (Steuden, Brudek, Izdebski 2016).

Dla oszacowania specyfiki wsparcia społecznego badanych osób wykorzystano *Berlińskie Skale Wsparcia Społecznego* (*Berlin Social Support Scales*) – BSSS, autorstwa Ute Schulz oraz Ralfa Schwarzera (2003). Jest to metoda służąca do pomiaru poznawczych i behawioralnych aspektów wsparcia społecznego. Narzędzie to zbudowane jest z 38 pozycji, które wchodzą w skład pięciu głównych skal pozwalających określić rodzaj i poziom wsparcia społecznego: (1) Postrzegane wsparcie (*Perceived social support*), (2) Otrzymywane wsparcie (*Received social support*), (3) Zapotrzebowanie na wsparcie (*Need for support*), (4) Poszukiwanie wsparcia (*Support seeking*), Wsparcie buforujące (*Protective buffering*). Suma punktów uzyskanych w ramach poszczególnych skal odzwierciedla poziom wyszczególnionych wyżej typów wsparcia. Narzędzie może być stosowane do badania zarówno osób chorych, jak i zdrowych. Metoda odznacza się dobrymi właściwościami psychometrycznymi. Wskaźniki rzetelności oryginalnej (niemieckiej) wersji skali (α-Cronbacha) dla poszczególnych wymiarów można uznać za satysfakcjonujące – plasują się na poziomie od 0,63 do 0,85. W prezentowanym projekcie użyto *Berlińskich Skal Wsparcia Społecznego* (BSSS) w polskim tłumaczeniu i adaptacji Aleksandry Łuszczyńskiej, Moniki Kowalskiej, Magdy Mazurkiewicz oraz Ralfa Schwarzera (2006). Wartości współczynnika rzetelności (α-Cronbacha) polskiej wersji BSSS były satysfakcjonujące i wahały się w granicach od 0,74 do 0,90.

W celu uzyskania charakterystyk demograficznych oraz subiektywnej oceny zdrowia badanych osób zastosowano opracowany specjalnie na użytek prezentowanych badań *Arkusz Osobowy*. Arkusz zawierał 9 pytań. Wśród nich znajdowały się pytania o takie zmienne demograficzne, jak wiek, płeć, staż małżeński, miejsce zamieszkania, posiadane wykształcenie, ilość posiadanych dzieci oraz subiektywną ocenę stanu zdrowia. Przy pytaniu o subiektywną ocenę stanu zdrowia badani proszeni byli o wskazanie jednej z pięciu odpowiedzi: bardzo zły, zły, trudno powiedzieć, dobry, bardzo dobry.

WYNIKI BADAŃ

Zebrany materiał empiryczny został poddany analizie statystycznej, w wyniku której uzyskano zaprezentowane poniżej rezultaty. W celu zbadania „wpływu" subiektywnej oceny stanu zdrowia na osobisty profil sensu, mądrość i wsparcie społeczne osób w okresie wczesnej i późnej dorosłości zdecydowano się na zastosowanie techniki modelowania równań strukturalnych SEM (*Structural Equation Modeling*) przy użyciu pakietu statystycznego AMOS 22.0.

W pierwszej kolejności dokonano oszacowania modelu teoretycznego oddziaływania oceny stanu zdrowia na wyodrębnione zmienne podmiotowe w dwóch podgrupach wyróżnionych ze względu na wiek. Modelowanie w podgrupach daje możliwość uzyskania informacji, jak dobrze postulowany model teoretyczny jest powielany w każdej z analizowanych grup, oraz oszacowania parametrów dla każdej grupy oddzielenie (Bedyńska, Książek 2012). Dzięki temu można porównać rolę poszczególnych parametrów w próbie osób w okresie wczesnej oraz późnej dorosłości.

Aby zweryfikować trafność postulowanego teoretycznego modelu wpływu oceny stanu zdrowia na wybrane zmienne podmiotowe, przeprowadzono analizy konfirmacyjne dla trzech modeli. Pierwszy model (rys. 1) odzwierciedla postulowaną sieć oddziaływania oceny stanu zdrowia na poczucie sensu, mądrość i wsparcie społeczne osób w okresie wczesnej i późnej dorosłości. Wskaźniki dopasowania tego modelu osiągnęły wartości wskazujące na mierne dopasowanie do danych (por. Sagan 2003; Januszewski 2011; Bedyńska, Książek 2012), co pozwala przypuszczać, że nie oddaje on w adekwatny sposób zakładanych zależności (tab. 1).

Podejmując próbę poprawy parametrów dopasowania modelu, zdecydowano się na sposób postępowania statystycznego, uwzględniający korelacje między błędami pomiaru (por. Łaguna i in. 2007; Pleśniak 2009). Dokonano zatem dwóch modyfikacji modelu na podstawie indeksów modyfikacji (*modification indices*), których wygenerowanie umożliwia program statystyczny AMOS[1]. Jak ilustruje tabela 1, dopasowanie modelu poprawia się po uwzględnieniu kolejnych korelacji błędów.

Tabela 1. Podsumowania dla trzech modeli

Modele	χ2	df	p	CMIN/ df	RMSEA	PCLOSE	GFI	CFI	TLI
Model 1	1018,85	198	0,001	5,15	0,086	0,001	0,80	0,83	0,80
Model 2	910,22	196	0,001	4,64	0,081	0,001	0,83	0,85	0,82
Model 3	863,74	194	0,001	4,45	0,079	0,001	0,84	0,86	0,83

W modelu 2 uwzględniono korelację błędów pomiaru dla *Postrzeganego wsparcia* i *Aktualnie otrzymywanego wsparcia*. Uzasadnieniem dla wprowadzenia tej kowariancji do modelu może być fakt, że zarówno ocena dostępności pomocy ze strony innych osób, jak i spostrzegana pomoc udzielana przez innych odnosi się z reguły do tych samych źródeł wsparcia (zob. Schulz, Schwarzer 2003). W rezultacie dokonanej modyfikacji wskaźniki dopasowania nieco się poprawiły. Wciąż jednak nie można w sposób jednoznaczny uznać, że model jest dobrze dopasowany.

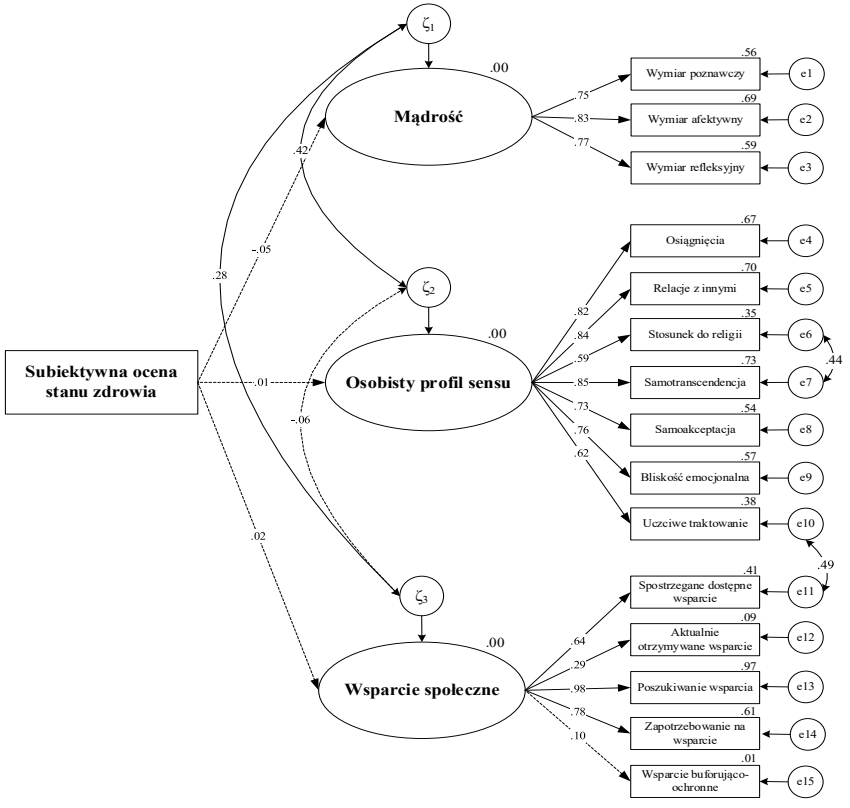
W następnym kroku (model 3) wzięto pod uwagę kolejną korelację błędów, tym razem pochodzących z pomiaru wymiarów poczucia sensu życia, takich jak *Stosunek do religii* oraz *Samotranscendencja*. Analiza treściowa itemów wchodzących w skład tych wymiarów, jak również doniesienia z badań dotyczących religijności i sensu życia (Emmons 2005; Krok 2009, 2015; Galek i in. 2015) sugerują, że religijność, czy szerzej wymiar duchowy, stanowi czynnik motywujący do podejmowania aktywności ukierunkowanej na tworzenie lepszej rzeczywistości, poszukiwanie i pielęgnowanie wartości oraz odkrywanie poczucia koherencji

[1] Zgodnie z sugestią Bedyńskiej i Książek (2012: 192) parametry wprowadzano po jednym na raz, zaczynając od tych z najwyższymi wartościami indeksów modyfikacji.

i spójności w życiu (por. Kozielecki 1991, 1998; Tornstam 2005, 2011; Szewczyk 2014). Tak zmodyfikowany model ujawnia dostateczne dopasowanie z punktu widzenia ogólnych miar dopasowania (por. Bedyńska, Książek 2012).

Parametry dopasowania modelu osiągnęły akceptowalną dobroć dopasowania (tabela 1). Oznacza to, że zarówno w próbie młodszych, jak i starszych respondentów struktura zależności między zmiennymi (postać modelu) była podobna, jednak wartości poszczególnych parametrów w analizowanych próbach mogą się od siebie różnić, podobnie jak współczynniki korelacji wielokrotnej zmiennych endogenicznych (zależnych) (por. Kwiatkowska i in. 2014).

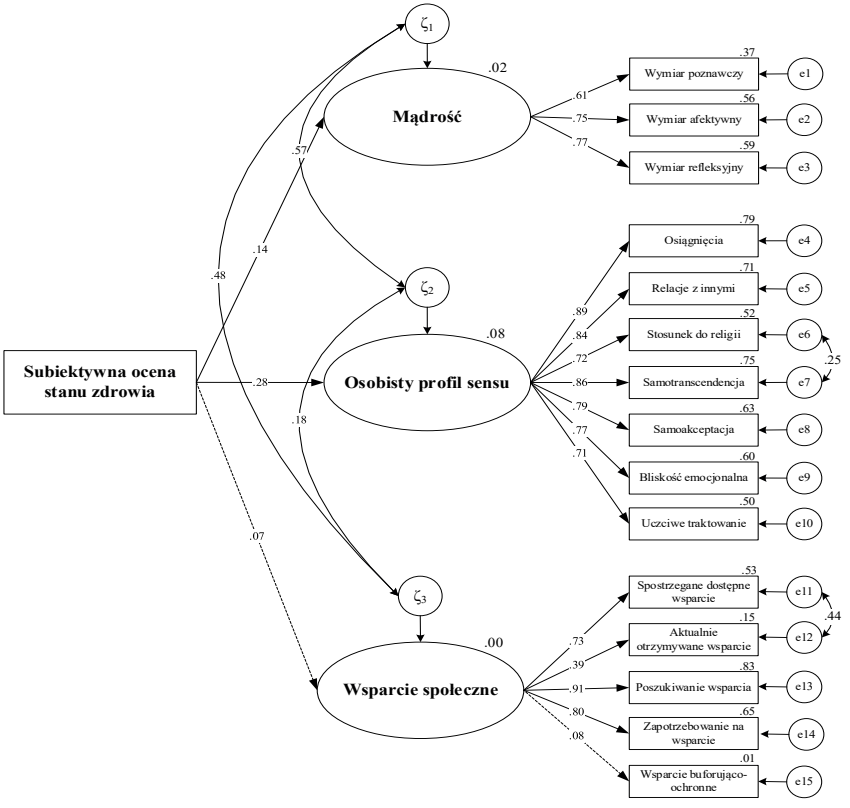
W przypadku młodszych dorosłych subiektywna ocena zdrowia stanowi czynnik niemający wpływu na zmienność wyników w obszarze poczucia sensu, mądrości i wsparcia społecznego. W testowanym modelu ocena zdrowia nie wpływa w sposób istotny na żadną z analizowanych zmiennych endogenicznych. Oznacza to, że ewaluacja własnego stanu zdrowia nie przekłada się na wzrost lub spadek poczucia sensu życia, mądrości czy wsparcia społecznego. Testowany model prezentuje rysunek 2.



Rysunek 2. Model ścieżkowy (przyczynowy) badania wpływu subiektywnej oceny stanu zdrowia na poczucie sensu życia, mądrość i wsparcie społeczne osób w okresie wczesnej dorosłości (n = 202; współczynniki standaryzowane)[2].

W odniesieniu do grupy seniorów testowany model wyjaśnia 2% zmienności w obszarze osobistego profilu sensu oraz 8% w zakresie mądrości. Subiektywna ocena stanu zdrowia nie przyczynia się natomiast do wyjaśnienia zmienności wyników w przypadku wsparcia społecznego (0%). Efekty bezpośrednie wpływu oceny zdrowia na poczucie sensu i mądrość można prognozować następująco: silniejsze oddziaływanie sposobu ewaluacji własnego zdrowia odnotowujemy w obszarze mądrości ($\lambda = 0{,}28$; $p \leq 0{,}001$) natomiast o połowę słabsze w zakresie osobistego profilu sensu ($\lambda = 0{,}14$; $p \leq 0{,}05$). Testowany model zaprezentowano na rysunku 3.

[2] Linią przerywaną zaznaczono ścieżki wpływu, które okazały się statystycznie nieistotne ($p > 0{,}05$).



Rysunek 3. Model ścieżkowy (przyczynowy) badania wpływu subiektywnej oceny stanu zdrowia na poczucie sensu życia, mądrość i wsparcie społeczne osób w okresie późnej dorosłości (n = 360; współczynniki standaryzowane).

DYSKUSJA WYNIKÓW

Celem prezentowanych w niniejszym rozdziale badań była analiza wpływu subiektywnej oceny stanu zdrowia na osobisty profil sensu, mądrość oraz wsparcie społeczne w okresie wczesnej i późnej dorosłości. Główne pytanie badawcze dotyczyło tego, w jakim stopniu subiektywna ocena stanu zdrowia oddziałuje na osobisty profil sensu, mądrość i wsparcie społeczne młodych dorosłych i seniorów.

Wpływ subiektywnej oceny zdrowia na osobisty profil sensu okazał się statystycznie istotny jedynie w odniesieniu do osób w okresie późnej dorosłości. Uzyskany wzorzec wyników w znacznym stopniu pozostaje zgodny

z oczekiwaniami. W literaturze psychologicznej podkreśla się bowiem, że okres późnej dorosłości przynosi ze sobą szereg dojmujących strat, także w obszarze zdrowia fizycznego i psychicznego (Baltes, Baltes 1990; Ryff 1995; Baltes, Mayer 2001; English, Carstensen 2015; Reed, Carstensen 2015; Kielar-Turska 2007). Straty te posiadają istotne znaczenie dla funkcjonowania seniorów (Lazarus, Lazarus 2006; Steuden 2012). Niejednokrotnie stawiają przed koniecznością przedefiniowania życiowych celów i zamierzeń. To, co dotychczas było ważne, w obliczu ujawniającej się słabości organizmu musi zostać niejako zepchnięte na drugi plan (Almeida i in. 2011; Steuden 2016). W rezultacie przeobrażeniom ulega osobisty profil sensu (Wong 1989, 2013; Reker, Woo 2011; McDonald i in. 2012). O ile bowiem w okresie wczesnej dorosłości źródłem sensownego życia jest zdobycie wykształcenia i zawodu, założenie rodziny, rozwijanie kariery zawodowej czy wychowywanie dzieci (Gurba 2011), o tyle na progu starości na znaczeniu zyskują bliskie więzi, zwrócenie się ku innym, chęć pozostawienia po sobie śladu w łańcuchu pokoleń czy wartości transcendentne (Tornstam 2005, 2011; por. Brudek, Ciuła 2013; Brudek 2016, 2017; Brudek, Steuden 2016; Brudek i in. 2017).

W nawiązaniu do mądrości należy stwierdzić, że – podobnie jak wyżej – subiektywna ocena stanu własnego zdrowia w sposób statystycznie istotny wpływa na rzeczoną zmienną jedynie w przypadku osób reprezentujących późną dorosłość. Oznacza to, że w grupie seniorów wzrostowi subiektywnej oceny zdrowia (o jedno odchylenie standardowe) towarzyszy wzrost (o 0,14 odchylenia standardowego) mądrości.

Uzyskany wzorzec wyników pozostaje spójny z doniesieniami z literatury. Zdaniem Ardelt (1997, 2003), człowiek odznaczający się mądrością ma świadomość pozytywnych i negatywnych aspektów dotyczących jego osoby, naturalnych ograniczeń w zakresie nagromadzonej wiedzy, jak również nieprzewidywalności i niepewności ludzkiego życia. Dodatkowo cechuje go posiadanie jasnej wizji rzeczywistości, dystansu wobec samego siebie oraz umiejętność interpretowania wydarzeń z różnych perspektyw(por. Ardelt 2011; Ardelt, Edwards 2016; Ardelt, Jeste 2016). Osoby starsze charakteryzujące się mądrością posiadają więc konkretne predyspozycje, które umożliwiają adekwatną ocenę własnego zdrowia, jak również podjęcie konkretnych działań służących jego pielęgnacji (Brudek 2014; Owens i in. 2016; Steuden, Brudek, Izdebski 2016). Nie należy jednak zapominać, że nasilający się wraz z wiekiem normatywny proces

utraty sił witalnych, będący źródłem licznych trudności, może się przyczyniać do wzrostu dojrzałości osobowościowej, której ukoronowaniem jest mądrość (Tornstam 2005, 2011; Ardelt 2011; Steuden 2011; Oleś 2012; Quinodoz 2014; Ardelt, Jeste 2016; Owens i in. 2016).

W odniesieniu do odziaływania subiektywnej oceny stanu swego zdrowia na wsparcie społeczne zarówno w przypadku wczesnej, jak i późnej dorosłości nie odnotowano statystycznie istotnych zależności. Wynik ten sugeruje, że ocena stanu zdrowia młodych dorosłych i seniorów nie wpływa na rodzaj poszukiwanej pomocy.

Dokonując interpretacji uzyskanych wyników w świetle literatury psychologicznej, wartościowe wydaje się odwołanie do wyników badań Tornstama (2005, 2011). Zdaniem tego badacza proces gerotranscendencji owocuje między innymi zwiększeniem świadomości własnego Ja, spadkiem egocentryzmu i otwarciem się na drugiego człowieka. Ponadto jednostka dojrzewająca ku gerotranscendencji zyskuje nowe umiejętności radzenia sobie ze stresem starości, których źródłem jest nie tyle to, co na zewnątrz, ale to co wewnątrz osoby – jej osobiste zasoby (por. Read in. 2014; Brudek 2016; Duan i in. 2016; Wong i in. 2016). Sytuacja pogarszającego się stanu zdrowia (i choroby) skłania zatem osoby w podeszłym wieku (u których uwidaczniają się gerotranscendentne transformacje) do szukania siły w sobie a nie w innych (Tornstam 2011; Weiss 2014; Chivukula i in. 2016). Fakt ten sugeruje nie tyle odcięcie się czy niedocenianie przez seniorów proponowanych form wsparcia, ile pogłębiającą się wraz z wiekiem świadomość, że utrata siły witalnej stanowi integralny element życia (Tornstam 2005; Rajani 2015). W tym kontekście na znaczeniu zyskuje samodzielne (nie samotne!) uporanie się z dolegliwościami wieku i zmniejszenie do koniecznego minimum spektrum osób zaangażowanych w podtrzymywanie dobrego stanu zdrowia i radzenie sobie ze słabościami ciała i psychiki (Bee 2004; Tornstam 2011; Reed, Carstensen 2015). W przypadku młodych dorosłych brak istotności wpływu oceny stanu zdrowia na rodzaj zapotrzebowania na wsparcie można tłumaczyć tym, iż cieszą się oni z reguły bardzo dobrą kondycją zdrowotną (Ziółkowska 2005; Gurba 2011).

Zaprezentowany projekt badawczy, obok wartościowych poznawczo rezultatów, posiada także pewne ograniczenia. Po pierwsze, badania przeprowadzono w planie przekrojowym (*cross-sectional study*). Fakt ten uniemożliwia formułowanie wniosków wskazujących na przyczynowy

charakter zidentyfikowanych zależności. W przyszłości warto zatem rozważyć realizację dalszych prac badawczych dotyczących specyfiki oceny własnego zdrowia osób w okresie wczesnej i późnej dorosłości, opartych na badaniach podłużnych (*longitudinal study*).

Po drugie, badanej próby nie można uznać za reprezentatywną dla społeczeństwa polskiego. Chociaż na etapie przygotowywania projektu badawczego zadbano o zróżnicowanie respondentów w zakresie zmiennych socjodemograficznych, to jednak charakterystyka próby nie odzwierciedla pełnego rozkładu tych cech w polskiej populacji młodych dorosłych i osób starszych.

Po trzecie, analizy statystyczne oparte na technice modelowania równań strukturalnych (SEM), które wykorzystano w procesie opracowania danych, narzucają pewne ograniczenia co do wyciągania wniosków dotyczących ich rezultatów. Wprawdzie testowany w pracy model odznacza się satysfakcjonującymi wskaźnikami dopasowania, a kierunki ścieżek w nich zawartych są zgodne z pewną logiką oraz z założeniami teoretycznymi, jednak potwierdzają one jedynie istnienie pewnych związków, ale nie można z całą pewnością potwierdzić kierunku tych zależności (wpływu). Fakt ten jest niezwykle istotny przy interpretacji wyników badania. Implikuje on bowiem konieczność zachowania ostrożności w mówieniu o *wpływie* subiektywnej oceny stanu zdrowia na wyodrębnione zmienne podmiotowe (Kline 2015; por. Bedyńska, Książek 2012; Konarski 2014).

BIBLIOGRAFIA

Adams C. (1991). Qualitative age differences in memory for text: a life-span developmental perspective. *Psychology and Aging*, 6(3), 323–336.

Almeida D.M., Piazza J.R., Stawski R.S., Klein L.C. (2011). The speedometer of life: Stress, health and aging [w:] K.W. Schaie, S.L. Willis (red.), *The handbooks of aging consisting of three Vols. Handbook of the psychology of aging,* 191–206. San Diego, CA, US: Elsevier Academic Press.

Ardelt M. (1997). Wisdom and life satisfaction in old age. *Journal of Gerontology: Psychological Sciences*, 52(1), 15–27.

Ardelt M. (2000). Intellectual versus wisdom-related knowledge: The case for a different kind of learning in the later years of life. *Educational Gerontology*, 26(8), 771–789.

Ardelt M. (2003). Emperical Assessment of a Three Dimensional Wisdom Scale. *Research on Aging*, 25(3), 275–324.

Ardelt M. (2004). Wisdom as expert knowledge system: A critical review of a contemporary operationalization of an ancient concept. *Human Development*, 47(5), 257–285.

Ardelt M. (2005). How wise people cope with crises and obstacles in life. *ReVision: A Journal of Consciousness and Transformation*, 28(1), 7–19.

Ardelt M. (2011). Wisdom, age, and well-being [w:] K.W. Schaie, S.L. Willis (red.), *Handbook of the Psychology of Aging*, 279–291. Amsterdam: Elsevier.

Ardelt M. (2016). Disentangling the relations between wisdom and different types of well-being in old age: Findings from a short-term longitudinal study. *Journal of Happiness Studies*, 17(5), 1963–1984.

Ardelt M., Edwards C.A. (2016). Wisdom at the end of life: An analysis of mediating and moderating relations between wisdom and subjective well-being. *Journals of Gerontology, Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 71(3), 502–513.

Ardelt M., Jeste D.V. (2016). Wisdom and Hard Times: The Ameliorating Effect of Wisdom on the Negative Association Between Adverse Life Events and Well-Being. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 0(0), 1–10. doi:10.1093/geronb/gbw137.

Arthur A.J., Jagger C., Lindesay J., Matthews R.J. (2002). Evaluating a mental health assessment for older people with depressive symptoms in general practice: a randomised controlled trial. *Br J Gen Pract*, 52(476), 202–207.

Baltes P.B. (1993). The aging mind: Potential and limits. *The Gerontologist*, 33(5), 580–594.

Baltes P.B., Baltes M.M. (1990). Psychological perspectives on successful aging: The model of selective optimization with compensation. *Successful Aging: Perspectives from the Behavioral Sciences*, 1, 1–34.

Baltes P.B., Mayer K.U. (red.) (2001). *The Berlin Aging Study: Aging from 70 to 100*. New York: Cambridge University Press.

Bangen K.J., Meeks T.W., Jeste D.V. (2013). Defining and assessing wisdom: A review of the literature. *The American Journal of Geriatric Psychiatry: Official Journal of the American Association for Geriatric Psychiatry*, 21(12), 1254–1266.

Bedyńska S., Książek M. (2012). *Statystyczny drogowskaz: praktyczny przewodnik wykorzystania modeli regresji oraz równań strukturalnych*. Warszawa: Wydawnictwo Akademickie Sedno.

Bee H. (2004). *Psychologia rozwoju człowieka*. Poznań: Wydawnictwo Zysk i S-ka.

Bélanger E., Ahmed T., Vafaei A., Curcio C.L., Phillips S.P., Zunzunegui M.V. (2016). Sources of social support associated with health and quality of life: across-sectional study among Canadian and Latin American older adults. *BMJ Open*, 6(6), 1–10.

Birren J.E., Svensson C.M. (2005). Wisdom in history [w:] R.J. Sternberg, J. Jordan (red.), *A Handbook of Wisdom: Psychological Perspectives*, 3–31. Cambridge: Cambridge University Press.

Borg C., Hallberg I.R., Blomqvist K. (2006). Life satisfaction among older people (65+) with reduced self-care capacity: the relationship to social, health and financial aspects. *Journal of Clinical Nursing*, 15(5), 607–618.

Braam A.W., Bramsen I., van Tilburg T.G., van der Ploeg H.M., Deeg D.J. (2006). Cosmic Transcendence and Framework of Meaning in Life: Patterns Among Older Adults in the Netherlands. *Journal of Gerontology: Social Sciences B*, 61, 3, 121–128.

Brudek P. (2014). *Mądrość życiowa a subiektywna ocena stanu własnego zdrowia osób starszych. Analiza badań własnych. Referat wygłoszony na* „Ogólnopolskiej Konferencji Naukowej Studentów i Doktorantów: Kierunki Przyrodnicze i Medyczne", Lublin.

Brudek P. (2016). Larsa Tornstama teoria gerotranscendencji jako teoria pozytywnego starzenia się. *Psychologia Rozwojowa*, 4(21), 9–25.

Brudek P. (2017). Protestancka Szwecja jako kolebka teorii gerotranscendencji Larsa Tornstama. Pochodzenie, ogólny zarys i krytyczna analiza koncepcji. *Studia Oecumenica*, 17, 419–438.

Brudek P., Ciuła G. (2013). Hierarchia wartości a satysfakcja ze związku małżeńskiego u osób w okresie późnej dorosłości. *Śląskie Studia Historyczno-Teologiczne*, 46(2), 368–382.

Brudek P., Krok D., Telka E. (2017). The Health Assessment and the Dimensions of Positive Mental Functioning among Elderly People [w:] C. Carlson (red.), *Mental Health: Services, Assessment and Perspectives*, 25–48. New York: Nova Science Publishers.

Brudek P., Steuden S. (2016). Stress Coping Styles, Self-Esteem and Hope for Success of People in Late Adulthood and of Different Specificity of Life Review. *Psychotherapy*, 1(176), 87–102

Brugman G.M. (2006). *Wisdom and Aging*. Amsterdam: Elsevier.

Brzezińska A. (red.). (2005). *Psychologiczne portrety człowieka*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Byczewska K., Kielar-Turska M. (2011). Funkcje zarządzające u osób w wieku senioralnym o różnym poziomie potrzeb edukacyjnych. *Psychologia Rozwojowa*, 16(1), 85–99.

Chen Y., Hicks A., White A.E. (2014). Loneliness and social support of older people in China: a systematic literature review. *Health social Care Community*, 22, 113–123.

Chivukula U., Fernandes T., Agarwal A. (2016). Positive Psychology Interventions: Modifiers of Interpersonal Needs, Gerotranscendence, and Well-Being in Geriatrics. *Global Journal For Research Analysis*, 4(5), 419–422

Cierpiałkowska L., Sęk H. (2016a). Pojęcie normy, normalności i zdrowia [w:] L. Cierpiałkowska, H. Sęk (red.), *Psychologia kliniczna,* 49–61. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Cierpiałkowska L., Sęk H. (2016b). Psychologia kliniczna i zdrowia a psychopatologia – wzajemne zależności. [w:] L. Cierpiałkowska, H. Sęk (red.), *Psychologia kliniczna,* 63–80. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Clayton V.P., Birren J.E. (1980). The development of wisdom across the life-span: A reexamination of an ancient topic [w:] P.B. Baltes, O.G. Brim Jr (red.), *Life-span Development and Behavior*, 103–135. New York: Academic Press.

Duan G.X., Wang K., Su Y.H., Tang S.Y., Jia H.L., Chen X.M., Xie H.H. (2016). Effects of Tai Chi on telomerase activity and gerotranscendence in middle aged and elderly adults in Chinese society. *International Journal of Nursing Sciences*, 3(3), 235–241.

Emmons R.A. (2005). Striving for the sacred: Personal goals, life meaning, and religion. *Journal of Social Issues*, 61(4), 731–745.

English T., Carstensen L.L. (2015). Does positivity operate when the stakes are high? Health status and decision making among older adults. *Psychology and Aging*, 30(2), 348–355.

Etezadi S., Pushkar D. (2013). Why are wise people happier? An explanatory model of wisdom and emotional well-being in older adults. *Journal of Happiness Studies*, 14, 929–950.

Florczyk Ł., Brudek P., Steuden S. (2016). Mądrość jako przymiot starości. Perspektywa biblijna. *Forum Teologiczne*, 17, 55–71.

Frankl V.E. (2009). *Człowiek w poszukiwaniu sensu*. Warszawa: Czarna Owca.

Fredriksen-Goldsen K.I., Kim H.J., Shiu C., Goldsen J., Emlet C.A. (2014). Successful aging among LGBT older adults: Physical and mental health-related quality of life by age group. *Gerontologist*, 55(1), 154–168.

Friedman H.S., Kern M.L. (2014). Personality, well-being, and health. *Annual Review of Psychology*, 65(7), 19–42.

Galek K., Flannelly K.J., Ellison C.G., Silton N.R., Jankowski K.R. (2015). Religion, meaning and purpose, and mental health. *Psychology of Religion and Spirituality*, 7(1), 1–12.

Gilles I., Clemence A., Courvoisier N., Sanchez S. (2015). Social Support, Social and Temporal Comparisons Protect Well-Being and Health between 45 and 70 Years Old in Four Urban Communities. *Journal of Aging Science*, 3(1), 1–9.

Grossmann I., Na J., Varnum M.E., Kitayama S., Nisbett R.E. (2013). A route to well-being: Intelligence versus wise reasoning. *Journal of Experimental Psychology. General*, 142, 944–953.

Gurba E. (2011). Wczesna dorosłość [w:] J. Trempała (red.), *Psychologia rozwoju człowieka*, 287–311. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Hayward R.D., Krause N. (2013). Changes in church-based social support relationships during older adulthood. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 68(1), 85–96.

Idler E.L., Yael B. (1997). Self-rated health and mortality: a review of twenty-seven community studies. *Journal of Health and Social Behavior*, 38(1), 21–37.

Jacobsen P.B. (2007). Screening for psychological distress in cancer patients: challenges and opportunities. *Journal of Clinical Oncology*, 25(29), 4526–4527.

Januszewski A. (2011). Modele równań strukturalnych w metodologii badań psychologicznych. Problematyka przyczynowości w modelach strukturalnych i dopuszczalność modeli. *Studia z Psychologii w KUL*, 17, 213–245.

Kahn R.L. (1995). *Successful Aging*. New York: Dell Publishing.

Kielar-Turska M. (2007). Rozwój człowieka w pełnym cyklu życia [w:] J. Strelau (red.), *Psychologia. Podręcznik akademicki. Podstawy psychologii*, 285–332. Gdańsk: GWP.

Kielar-Turska M., Świątek A. (2011). Specyfika komunikowania się w wieku senioralnym [w:] A. Fabiś, M. Muszyński (red), *Społeczne wymiary starzenia się*, 139–146. Bielsko--Biała: Stowarzyszenie Gerontologów Społecznych i Wyższa Szkoła Administracji.

Klaassen D.W., McDonald M.J. (2002). Quest and identity development: Re-examining pathways for existential search. *The International Journal for the Psychology of Religion*, 12(3), 189–200.

Kline R.B. (2015). *Principles and practice of structural equation modeling*. Guilford publications.

Konarski R. (2014). *Modele równań strukturalnych: teoria i praktyka*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Kozielecki J. (1991). *Z Bogiem albo bez Boga.* Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Kozielecki J. (1998). *Człowiek wielowymiarowy*. Warszawa: Wydawnictwo Akademickie „Żak".

Krause N. (2016). Assessing Age Differences in the Relationship Between Emotional Support and Health Among Older Mexican Americans. *Journal of Religion and Health*, 55(1), 325–340.

Krok D. (2015). The role of meaning in life within the relations of religious coping and psychological well-being. *Journal of Religion and Health*, 54(6), 2292–2308.

Krok D. (2016). Social support as a mediator of the relationship between the religious meaning system and psychological well-being in older adults [w:] C. Castillo (red.), *Social support: Gender differences, psychological importance and impacts on well-being*, 121–141. New York: NOVA Publications.

Kunzmann U., Baltes P.B. (2005). The psychology of wisdom: Theoretical and empirical challenges [w:] R.J. Sternberg, J. Jordan (red.), *Handbook of Wisdom: Psychological Perspectives,* 110–135. New York: Cambridge University Press.

Kwiatkowska A., Roszak J., Sikora R., Kuo B.C., Karpinskij K., Gushchina T., Gober G. (2014). Kultura a strategie radzenia sobie ze stresem. Badania międzykulturowe. *Psychologia Społeczna*, 1, 68–91.

Lang F.R., Rieckmann N., Baltes M.M. (2002). Adapting to Aging Losses Do Resources Facilitate Strategies of Selection, Compensation, and Optimization in Everyday Functioning? *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 57(6), 501–509.

Lau R.R., Hartman K.A., Ware J.E. (1986). Health as a value: Methodological and theoretical considerations. *Health Psychology*, 5(1), 25–43.

Lazarus R.S., Lazarus B.N. (2006). *Coping with Aging.* Oxford: University Press.

Le T.N. (2011). Life satisfaction, openness value, self-transcendence, and wisdom. *Journal of Happiness Studies*, 12, 171–182.

Łaguna M., Lachowicz-Tabaczek K., Dzwonkowska I. (2007). Skala samooceny SES Morrisa Rosenberga – polska adaptacja metody. *Psychologia Społeczna*, 2(02), 164–176.

Łuszczyńska A., Kowalska M., Mazurkiewicz M., Schwarzer R. (2006). Berlińskie Skale Wsparcia Społecznego (BSSS): Wyniki wstępnych badań nad adaptacją skal i ich własnościami psychometrycznymi [The Berlin Social Support Scales (BSSS): Results of a preliminary study of scale adaptation and psychometric properties]. *Studia Psychologiczne*, 44(3), 17–27.

Makai P., Brouwer W.B., Koopmanschap M.A., Stolk E.A., Nieboer A.P. (2014). Quality of life instruments for economic evaluations in health and social care for older people: a systematic review. *Social Science & Medicine*, 102, 83–93.

Mascaro N., Rosen D.H., Morey L.C. (2004). The development, construct validity, and clinical utility of the spiritual meaning scale. *Personality and Individual Differences*, 37(4), 845–860.

McDonald M.J., Wong P.T., Gingras D.T. (2012). Meaning-in-life measures and development of a brief version of the Personal Meaning Profile [w:] P.T.P. Wong (red.), *The human quest for meaning: Theories, research, and applications*, 357–382. New York, NY: Routledge.

Meeks T.W., Jeste D.V. (2009). Neurobiology of wisdom: A literature overview. *Archives of General Psychology*, 66(4), 355–365.

Melchiorre M.G., Chiatti C., Lamura G., Torres-Gonzales F., Stankunas M., Lindert J., ... Soares J.F. (2013). Social support, socio-economic status, health and abuse among older people in seven European countries. *PloSone*, 8(1), e54856.

Minagawa Y., Saito Y. (2015). Active social participation and mortality risk among older people in Japan: results from a nationally representative sample. *Research on Aging*, 37(5), 481–499.

Okabayashi H, Liang J, Krause N, Akiyama H, Sugisawa H. (2004). Mental health among older adults in Japan: do sources of social support and negative interaction make a difference? *Social Science and Medicine*, 59(11), 2259–2270.

Oleś M. (2015). Święty Jan Paweł II – czyli o wartościach, słowach i świadectwie [w:] P. Oleś, M. Ledzińska (red.), *Był z nami. Psychologowie Janowi Pawłowi II*, 143–149. Warszawa: Difin.

Oleś P. (2012). *Psychologia człowieka dorosłego.* Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Orwoll L., Perlmutter M. (1990). The study of wise persons: Integrating a personality perspective [w:] R.J. Sternberg (red.), *Wisdom: Its nature, origins, and development*, 160–177. Cambridge, UK: Cambridge University Press.

Osbeck L.M., Robinson D.N. (2005). Philosophical theories of wisdom [w:] R.J. Sternberg, J. Jordan (red.), *A Handbook of Wisdom: Psychological Perspectives*, 61–83. Cambridge: Cambridge University Press.

Owens J.E., Menard M., Plews-Ogan M., Calhoun L.G., Ardelt M. (2016). Stories of growth and wisdom: A mixed-methods study of people living well with pain. *Global Advances in Health and Medicine*, 5(1), 16–28.

Paniagua F.A., Yamada A.M. (red.) (2013). *Handbook of multicultural mental health: Assessment and treatment of diverse populations*. Academic Press.

Pleśniak A. (2009). Wybór metody estymacji w budowie skali czynnikowej. *Wiadomości Statystyczne*, 11, 1–17.

Popielski K. (2008). *Psychologia egzystencji. Wartości w życiu.* Lublin: Wydawnictwo KUL.

Porter M.E. (2010). What is value in health care?. *New England Journal of Medicine*, 363(26), 2477–2481.

Quinodoz D. (2014). *Starzenie się – przygoda życia, która trwa*. Warszawa: Oficyna Ingenium.

Rajani F. (2015). Theory of Gerotranscendence: an Analysis. *European Psychiatry*, 30, 1467.

Read S., Braam A.W., Lyyra T.M., Deeg D.J. (2014). Do negative life events promote gerotranscendence in the second half of life? *Aging & Mental Health*, 18(1), 117–124.

Reed A.E., Carstensen L.L. (2015). Age-Related Positivity Effect and Its Implications for Social and Health Gerontology. *Encyclopedia of Geropsychology*, 1–9.

Reker G.T., Woo L.C. (2011). Personal meaning orientations and psychosocial adaptation in older adults. *SAGE Open*, 1(1), 2158244011405217.

Rycroft-Malone J., Burton C.R., Williams L., Edwards S., Fisher D., Hall B., ... Williams R. (2016). Improving skills and care standards in the support workforce for older people: a realist synthesis of workforce development interventions. *Health Services and Delivery Research*, 4. 12.

Ryff C.D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99–104.

Sagan A. (2003). Model pomiarowy satysfakcji i lojalności. *StatSoft Polska*, 75–85.

Schaie K.W., Willis S.L. (red.) (2011). *Handbook of the Psychology of Aging.* San Diego, CA: Academic Press.

Schluter P.J., Ward C., Arnold E.P., Scrase R., Jamieson H.A. (2016). Urinary incontinence, but not fecal incontinence, is a risk factor for admission to aged residential care of older persons in New Zealand. *Neurourology & Urodynamics*. doi:10.1002/nau.23160.

Schulz U., Schwarzer R. (2003). Social support in coping with illness: the Berlin Social Support Scales (BSSS). *Diagnostica*, 49(2), 73–82.

Sęk H., Cieślak R. (red.) (2012). *Wsparcie społeczne, stres i zdrowie*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Staudinger U.M. (2008). A psychology of wisdom: History and recent developments. *Research in Human Development*, 5, 107–120.

Steptoe A., Deaton A., Stone A.A. (2015). Subjective wellbeing, health, and ageing. *The Lancet*, 385(9968), 640–648.

Steptoe A., Shankar A., Demakakos P., Wardle J. (2013). Social isolation, loneliness, and all-cause mortality in older men and women. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 110(15), 5797–5801.

Sternberg R.J. (1986). Intelligence, wisdom, and creativity: Three is better than one. *Educational Psychologist*, 21(3), 175–190.

Steuden S. (2011). Mądrość jako pozytywny aspekt starzenia się [w:] S. Steuden, M. Stanowska, K. Janowski (red.), *Starzenie się z godnością*, 71–82. Lublin: Wydawnictwo KUL.

Steuden S. (2012). *Psychologia starzenia się i starości.* Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Steuden S. (2014). *Psychologia starzenia się i starości*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Steuden S. (2016). Psychologia kliniczna seniorów [w:] L. Cierpiałkowska, H. Sęk (red.), *Psychologia kliniczna,* 555–573. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Steuden S., Brudek P., Florczyk Ł. (2016). Mądrość jako efekt pozytywnego starzenia się. Perspektywa psychologiczna. *Forum Teologiczne*, 17, 73–87.

*S*teuden S., Brudek P., Izdebski P. (2016). Polish Adaptation of Monika Ardelt's Three-Dimensional Wisdom Scale (3D-WS). *Annals of Psychology, 4*(19), 767–789.

Straś-Romanowska M. (2011). Późna dorosłość [w:] J. Trempała (red.), *Psychologia rozwoju człowieka*, 326–350. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Su Y.P., Ferraro K.F. (1997). Social relations and health assessments among older people: Do the effects of integration and social contributions vary cross-culturally? *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 52(1), 27–36.

Szewczyk W. (2014). Transgresja – czy człowiek potrafi siebie przekraczać? *Teologia i Moralność*, 9(16), 155–165.

Tornstam L. (1989). Gerotranscendence: a metatheoretical reformulation of the disengagement theory. *Aging: Clinical and Experimental Research*, 1(1), 55–63.

Tornstam L. (2005). *Gerotranscendence: A Developmental Theory of Positive Aging.* New York: Springer Publishing Company.

Tornstam L. (2011). Maturing into Gerotranscendence. *The Journal of Trans Personal Psychology*, 43(2), 166–180.

Weiss T. (2014). Personal transformation: Posttraumatic growth and gerotranscendence. *Journal of Humanistic Psychology*, 54(2), 203–226.

White J., Kivimäki M., Jokela M., David Batty G. (2016). Association of Inflammation with Specific Symptoms of Depression in a General Population of Older People: The English Longitudinal Study of Ageing. *Brain, Behavior, and Immunity*, doi: http://dx.doi.org/10.1016/j.bbi.2016.08.012

Wong G.H., Low J.A.Y., Yap P.L. (2016). Active Ageing to Gerotranscendence. *Annals Academy of Medicine*, 45(2), 41–43.

Wong P.T. (red.) (2013). *The Human Quest for Meaning: Theories, Research, and Applications*. New York, London: Routledge.

Wong P.T.P. (1989). Personal meaning and successful aging. *Canadian Psychology*, 30(3), 516–525.

Wong P.T.P. (1998). Implicit theories of meaningful life and the development of the Personal Meaning Profile (PMP) [w:] P.T.P. Wong, P. Fry (red.), *The human quest for meaning: A handbook of psychological research and clinical applications,* 111–140. Mahwah: Lawrence Erlbaum Associates, Inc. Associates.

Wong P.T.P. (2000). Meaning of life and meaning of death in successful aging [w] A. Tomer (red.), *Death attitudes and the older adult*, s. 23–35. New York, NY: Brunner/Mazel Publishers.

Wong P.T.P. (2010). Spirituality and aging [w:] *Handbook on Aging*, 1–52. Canada: Canadian Academy of Senior Advisors (CASA).

Wong P.T.P. (2014). Viktor Frankl's meaning seeking model and positive psychology [w:] A. Batthyany, P. Russo-Netzer (red.), *Meaning in existential and positive psychology*, 149–184. New York, NY: Springer.

Yang S.Y. (2008). A process view of wisdom. *Journal of Adult Development*, 15(2), 62–75.

Zając-Lamparska L. (2011). Wspomaganie funkcjonowania ludzi starzejących się [w:] J. Trempała (red.), *Psychologia rozwoju człowieka*, 419–431. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Ziółkowska B. (2005). Okres wczesnej dorosłości. Jak rozpoznać potencjał młodych dorosłych [w:] A. Brzezińska (red.), *Psychologiczne portrety człowieka*, 423–468. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Elżbieta Napora

Zakład Psychologii
Uniwersytet Humanistyczno-Przyrodniczy
im. Jana Długosza w Częstochowie
Psychology Department
Jana Długosz University in Częstochowa
e-mail: e.napora@ajd.czest.pl

ZWIĄZKI W RODZINIE WIELOPOKOLENIOWEJ W OCENIE MŁODZIEŻY – PERSPEKTYWA POLSKA[1]

ADOLESCENTS' VIEW OF RELATIONSHIPS IN MULTIGENERATIONAL FAMILIES FROM THE POLISH PERSPECTIVE

Abstract

What was examined was the physical distance as a factor shaping emotional closeness between grandchildren and grandparents, as well as young people's assessment of their relationship with their mother. Studies conducted on the sample of 263 adolescents have shown that the perceived closeness with grandparents is differentiated by the type of family: the results were different for grandchildren from multigenerational and single-mother families. That fact also differentiates certain dimensions of the relationship with the adolescent's mother. The assessment of the closeness between the grandchildren and the grandparents

[1] Opracowane wyniki są fragmentem większego projektu badawczego finansowanego ze środków na działalność statutową, przyznanych decyzją DS/WFH/5062/2017 przez Komisję Konkursową Wydziału Filologiczno-Historycznego Akademii im. Jana Długosza w Częstochowie.

was more positive in the reports from participants from the multigenerational families than in those from the single-mother families.

The conducted analyses suggest that multigenerational families offer more opportunities to build more satisfying relationships between the adolescents and their single mothers, and to shape positive relationships with the grandparents, regardless of the degree of relatedness.

Keywords: multigenerational family, relationship with mother, closeness to grandparents
Słowa kluczowe: rodzina wielopokoleniowa, relacje z matką, bliskość dziadków

WPROWADZENIE

Pod każdym prawie względem rodziny, w których dzieci są wychowywane przez samotnych rodziców, są w trudniejszej sytuacji niż rodziny pełne. Są to, w większości rodziny samotnych matek (Fuller-Thomson i in. 1997). Analizy wyników przedstawianych tu badań[2] dają wgląd w to, w jaki sposób różne pokolenia wspierają się nawzajem. Dla wielu rodzin współzamieszkiwanie z dziadkami jest korzystne. Jeśli porównamy gospodarstwa, w których głową rodziny jest samotny rodzic i w których mieszkają dziadkowie, z tymi, w których dziadkowie mieszkają osobno, to stwierdzimy, że te pierwsze mają mniejsze trudności finansowe i znacznie większy dostęp do wsparcia (Mutchler, Baker 2009).

Współzamieszkiwanie z dziadkami może stanowić czynnik ochronny – jako konkretne zachowania i okoliczności, które zmniejszają prawdopodobieństwo negatywnych następstw. Do czynników ochronnych należą zasoby indywidualne i rodzinne oraz umiejętności mające bezpośredni wpływ na psychiczne funkcjonowanie człowieka – poprzez ochronę przed stresującymi zdarzeniami sytuacyjnymi. Mogą zmieniać relację między ryzykiem, a jego następstwami (Murry i in. 2001; Białecka-Pikul 2011; Basińska 2015; Grzankowska, Minda 2015). Czynniki ochronne mają bezpośredni wpływ na rozwój dziecka i funkcjonowanie psychologiczne matki.

[2] Pełny zakres badań obejmował również matki adolescentów oraz znacznie szerszy od prezentowanego, zestaw zagadnień związanych ze stosunkami wzajemnymi w układzie rodzic–dziecko–dziadkowie.

Niewiele jest badań pokazujących, dlaczego niektóre dorastające dzieci oceniają pozytywnie relacje z matką oraz dlaczego są zadowolone z relacji z dziadkami, pomimo trudnych doświadczeń związanych z rozpadem związku małżeńskiego rodziców. Zasoby rodzinne mogą być ważnym argumentem w wyjaśnianiu tego zjawiska.

BLISKOŚĆ DZIADKÓW W RODZINIE WIELOPOKOLENIOWEJ

Prototypem rodziny wielopokoleniowej jest model całkowitej współzależności, którego cechą charakterystyczną jest materialna i emocjonalna wspólnota pomiędzy pokoleniami. Metody socjalizacyjne dążą do wyrobienia w dziecku posłuszeństwa i zależności od rodziny. W takim modelu rodziny dziadkowie mieszkają z wnukami, co narzuca intensywność wzajemnych relacji (Kagitcibasi 1996 za Filus 2006). W rodzinach wielopokoleniowych stosunki z dziadkami, relacje wewnątrzrodzinne mają własne i charakterystyczne zabarwienie uczuciowe, mające wpływ na członków rodziny (Hurlock 1985).

W opiekę nad dziećmi zaangażowani są tak rodzice, jak i dziadkowie oraz inni członkowie rodziny (Filus 2006). Dziadkowie – wnuki świadczą sobie wzajemną pomoc, potwierdzają to badania (Susułowska 1989). Dostępność dziadków, ich relacje z wnukami i sytuacja finansowa samych dziadków są istotnymi czynnikami przy podejmowaniu przez dorosłe dzieci decyzji o wspólnym zamieszkiwaniu z rodzicami. Czynniki te, wraz z wiekiem, stanem zdrowia i statusem zatrudnienia dziadków, decydują o tym, czy dziadkowie są w stanie sprawować opiekę nad wnukami (Mutchler, Baker 2009). Badania pokazują, że około 40% dorosłych dzieci wraca do rodziców, co często jest powodowane rozwodem lub problemami ekonomicznymi. Ponieważ 30–40% rodziców w wieku 40–60 lat mieszka z dorosłym dzieckiem, znacznie wzrosła też liczba wnuków wychowywanych przez dziadków (Putney, Bengtson 2001). Często wskazuje się na coraz powszechniejszy model rodziny wielopokoleniowej. Długi czas wspólnego życia trzech, czterech pokoleń stwarza okazję do rozwinięcia bliższych, pozytywnych międzygeneracyjnych relacji dziadkowie–rodzice–dzieci i umożliwia udzielanie sobie więcej wsparcia (Appelt 2007).

Więzi rodzinne, w kontekście tego opracowania traktowane są jako powiązanie, przywiązanie, współzależność występujące pomiędzy jednostkami. Od niedawna kategoria ta bywa wykorzystywana do analiz relacji pomiędzy osobami w różnym wieku (Szukalski 2012). Utrzymanie bliskiej więzi wnuków z dziadkami jest czynnikiem chroniącym w sytuacji rozpadu związku małżeńskiego rodziców. Bliskość z dziadkami ułatwia dorastającym dzieciom odbudowywanie poczucia wartości, osiąganie wewnętrznej równowagi (Schulz i in. 2005). Odległość geograficzna jest ważnym czynnikiem decydującym o intensywności tych relacji i jest zdecydowanie najsilniejsza ze wszystkich wskaźników predykcyjnych dla kontaktu (Hodgson 1992). Duża odległość dzieląca rodzinę może negatywnie wpływać na możliwość, między innymi, wspólnego spędzania czasu (Makaruk 2013).

Badania pokazują, że jeśli chodzi o relacje międzypokoleniowe, odległość zamieszkania dziadków, jest uznawana za najbardziej oczywisty czynnik wpływający na możliwość częstego kontaktu wnuków z dziadkami. Rzadziej zwraca się uwagę na pomoc i różne formy wsparcia udzielane przez dziadków/rodziców swoim dorosłym dzieciom czy wnukom. Badania w tym zakresie ujawniły, że rodzice często i w znacznym stopniu pomagają materialnie swoim dzieciom, wspierając je finansowo, użyczając mieszkania, opiekując się wnukami (Potoczna 2004). Wymiana dóbr materialnych i dzielenie się mieszkaniem traktowane są przez dziadków jako formy podtrzymywania więzi rodzinnych (Czekanowski 2002).

Studia empiryczne skupione na relacjach studentów z dziadkami, dotyczące międzypokoleniowych związków pomiędzy nimi, a potomstwem pochodzącym z rodzin samotnych matek i rodzin pełnych pokazały, że oceny tych relacji w wymiarach częstości i bliskości są różnicowane ze względu na strukturę rodziny oraz stronę pokrewieństwa dziadków. Co więcej, istotne zróżnicowanie ocen determinowane jest płcią dziadków i okresem życia wnuków (fazą adolescencji). W badaniach zaobserwowano, że siła zależności między oceną związku częstości i bliskości babci i dziadka ze strony matki maleje wraz z dorastaniem wnuków. Przeciwną tendencję dostrzeżono w ocenach tego związku wyrażanych względem obojga dziadków ze strony ojca, dla których wartości te wzrastają wraz z upływem czasu bez względu na strukturę rodziny (Napora 2016a).

ZWIĄZKI DZIECKA Z MATKĄ

Relacje matka – dorastający jest zagadnieniem ważnym psychologicznie, złożonym i wieloaspektowym (Napora, Kozerska 2010). Związki młodzieży z matką kształtuje wiele zmiennych, ale separacja i rozwód zakłócają praktyki wychowawcze rodzica. Jakość rodzicielstwa matki w sytuacji rozwodu ma duże znaczenie dla dostosowania się dziecka do nowej sytuacji (Simons i in. 1999). Dorastający, bez względu na sytuację rodzinną, zawsze będą potrzebować od matki wsparcia i mogą to wsparcie przyjąć jedynie wówczas, gdy łączyć ich będzie z dorosłym więź emocjonalna. Relacje z rodzicem są najsilniejsze i mają największe znaczenie dla ważnych decyzji podejmowanych przez młodzież, zwłaszcza gdy autorytet rodzica opiera się na elastyczności komunikacji rodzic – dziecko (Plopa, Połomski 2010). Komunikacja w rodzinie jest fundamentem relacji (Rostowska 2001), odzwierciedla klimat emocjonalny i jest wskaźnikiem stopnia zaangażowania w życie członków rodziny.

Zdaniem badaczy, dorastający potrzebują dorosłych, którzy będą przestrzegać reguł i porządku (Bardziejowska 2005; Wołpiuk-Ochocińska, Marmola 2016), poprawiają swoje relacje z najbliższymi, u których szukają porad, choć uświadamiają sobie również swoją zależność od dorosłych (np. materialną) (Obuchowska 2001). Badacze sugerują, że samotne rodzicielstwo zwiększa prawdopodobieństwo, że wychowanie będzie mniej demokratyczne, umniejszające podmiotowość dziecka, bądź wystąpi atrofia wychowania – samotna matka będzie rozproszona w swoich działaniach, częściej będzie w stanie przygnębienia, które uniemożliwi sprawowanie kontroli połączonej z darzeniem dziecka rodzicielskim ciepłem (Bee 2004).

Funkcjonowanie młodzieży nie jest zawieszone w próżni i podlega różnorodnym czynnikom zewnętrznym, które je determinują. Pozytywne relacje matki z nastolatkiem chronią go, zwłaszcza w rodzinach, w których brakuje ojca, między innymi, przed negatywnym wpływem rówieśników. Uchwycenie czynników istotnie różnicujących oceny relacji młodzieży z matką to zagadnienie psychologii stosowanej i pomimo że jest to ważny obszar, nie było do tej pory analizowane. W literaturze naukowej obserwuje się lukę dotyczącą kwestii związanych z rolą struktury rodziny, bliskości wnuków z dziadkami, funkcjonowania matek w relacji z dziećmi. W badaniach przyjęto, że młodzież z rodzin samotnych

matek współmieszkająca z dziadkami będzie miała dostęp do większych zasobów społecznych w porównaniu do tych mieszkających tylko z matką. Relacje z matką oraz bliskość z dziadkami będą spostrzegane bardziej pozytywnie niż przez młodzież z grupy porównywanej. Podjęte analizy stanowią wgląd w to, w jaki sposób różne pokolenia wspierają się nawzajem. Takie wsparcie jest konieczne w rodzinach mających trudny dostęp do zasobów lub usług, których potrzebują.

W badaniach wzięto pod uwagę relacje jednakowo uwikłane w szerszy splot stosunków i interakcji systemu rodziny rozszerzonej. W systemie tym relacja dziadkowie – wnuki, poza relacją z matką, wydaje się jedną z ważniejszych, zwłaszcza w okresie dorastania wnuków (Tyszkowa 1990). Przy dostatecznej wzajemnej bliskości między dziadkami a wnukami mogą się wytwarzać interakcje wzbogacające doświadczenia dorastających i redukujące ich traumatyczne przeżycia, związane z rozpadem związku małżeńskiego rodziców. Dziadkowie stanowią rozszerzenie kręgu rodzinnego, które traktuje się jako zjawisko dynamiczne. To stanowi podstawę oczekiwania, że występują istotne różnice między oceną przez dziecko relacji z matką oraz bliskości z dziadkami ze względu na odległość zamieszkania dziadków (razem bądź osobno). Współzamieszkiwanie z dziadkami powiększa zasoby społeczne i materialne rodziny samotnej matki, choć oczywiste jest, że nie musi to być dobre rozwiązanie dla wszystkich będących w takiej sytuacji.

CEL I PROBLEMY BADAWCZE

Cel główny, czyli zbadanie znaczenia współzamieszkiwania z dziadkami dla adolescentów z rodziny samotnej matki, sprowadzono do trzech celów szczegółowych. Pierwszym było sprawdzenie, czy młodzież wychowywana w rodzinie wielopokoleniowej jest bardziej usatysfakcjonowana relacjami z matką w porównaniu do badanych z grupy mieszkającej tylko z samotną matką. Drugi cel dotyczył sprawdzenia, jaka struktura relacji z matką dominuje w rodzinach wielopokoleniowych, a jaka w rodzinach samotnej matki. Trzeci cel był nastawiony na wykrycie różnic w ocenie bliskości z dziadkami między młodzieżą z rodzin wielopokoleniowych i z rodzin samotnych matek.

Sformułowano następujące problemy badawcze: 1) czy młodzież z rodziny wielopokoleniowej jest bardziej usatysfakcjonowana relacjami z matką w porównaniu do młodzieży z grupy kontrolnej? 2) Na które wymiary relacji adolescentów z matką istotnie wpływa sposób/charakter zamieszkiwania rodziny samotnej matki? 3) Czy ocena bliskości z dziadkami przez młodzież z rodzin wielopokoleniowych istotnie różni się od spostrzegania bliskości przez młodzież z grupy kontrolnej?

METODA

Narzędzia pomiaru. Relacje z matką szacowano za pomocą *Kwestionariusza Relacji Rodzinnych* (KRR) (Plopa, Połomski 2010). KRR pozwala na ocenę następujących trzech wymiarów rodziny: komunikacji, spójności oraz autonomii/kontroli. Wysoki poziom *Komunikacji* świadczy o otwartości, elastyczności w komunikowaniu się matki z dzieckiem w różnych sytuacjach oraz o wzajemnym zrozumieniu i akceptacji. Odwrotnie, niski poziom świadczy o sztywności, małej wrażliwości na potrzeby członków rodziny. Wysoka *Spójność* to wzajemne okazywanie sobie pozytywnych uczuć, wyrozumiałości, niską zaś charakteryzuje brak umiejętności rozwiązywania konfliktów bądź ich zaprzeczanie, słabe udzielanie sobie wzajemnego wsparcia. Wymiar *Autonomia-Kontrola* może osiągać wysoki poziom autonomii (niska kontrola), co wiąże się z racjonalną akceptacją i niezależnością, zachęcaniem do samodzielności. Z kolei wysoki poziom kontroli (niska autonomia) wiąże się z ograniczeniem prywatności i swobody dziecka, nagradzane jest posłuszeństwo i zależność (Plopa, Połomski 2010).

Bliskość z dziadkami szacowano autorską *Skalą bliskości z dziadkami*[3], gdzie 0 – oznaczało, że badani nie mieli żadnego kontaktu z dziadkami, 5 oznaczało najwyższy stopień bliskości – bardzo bliski kontakt. Bliskość emocjonalną ujęto jako stopień przejawianej wobec wnuka

[3] Skalę opracowano na użytek międzydyscyplinarnego projektu badawczego *Parentyfikacja dziadków jako czynnik wpływający na resilience w rodzinie samotnej matki w prowincjonalnej Polsce*, realizowanego w latach 2012–2014. Projekt miał charakter międzynarodowy, międzydyscyplinarny i międzyuczelniany. W zespole badawczym poza autorką wzięli udział naukowcy z National Measurement Laboratory w New South Wales, Australia, UMCS-u i Akademii im. Jana Długosza w Częstochowie

czułości, życzliwości, akceptacji. Stopień bliskości wskazuje na osobistą więź i otwartość na kontakty. Dla skali, *alfa Cronbacha* na podstawie pozycji standaryzowanych wynosi $\alpha = 0{,}61$ (dla każdego z dziadków wartość była inna: dla babci ze strony matki, $\alpha = 0{,}59$; dla babci ze strony ojca $\alpha = 0{,}60$; dla dziadka ze strony matki $\alpha = 0{,}48$; dla dziadka ze strony ojca $\alpha = 0{,}44$).

Do zebrania zmiennych socjodemograficznych (wiek, płeć, czas nieobecności ojca w rodzinie, bycie świadkiem kłótni rodziców, miejsce zamieszkania, status materialny rodziny) wykorzystano ankietę.

Osobami badanymi była młodzież pochodząca z rodzin samotnych matek. Kryterium doboru był wiek badanego – okres dorastania oraz współzamieszkiwanie z dziadkami (grupa opisowa) lub brak współzamieszkiwania rodziny samotnej matki z dziadkami (grupa kontrolna). Pośród badanych (N = 309) były 164 kobiety – (53,1%) oraz 145 mężczyzn (46,9%). Razem z matką i z dziadkami współzamieszkiwało 139 (44,9%) badanych, 170 (55,1%) tylko z matką. Z miast pochodziły 153 osoby (49,7%), ze wsi 156 (50,3%). Świadkami kłótni między rodzicami było 228 badanych (77,8%), nie doświadczyło takiej sytuacji 65 (22,2%). Do gimnazjum uczęszczały 132 osoby (42,7%), do szkoły zawodowej – 30 (9,8%), do technikum – 80 (26,1%), do liceum ogólnokształcącego – 45 (14,7%), studiowało 19 (6,2%) osób. Pod względem częstości kontaktu z ojcem, bycia świadkiem kłótni rodziców, miejsca zamieszkania, oceny sytuacji materialnej rodziny grupy były homogeniczne. Różniły się ze względu na otrzymywanie alimentów od ojca (badani z rodzin samotnej matki otrzymywali je istotnie częściej – $phi = -0{,}14$, $\chi^2 = 6{,}35$, df = 1, $p = 0{,}01$), wieku dziecka (mieszkający z dziadkami byli młodsi – $V = 0{,}20$, $\chi^2 = 11{,}83$, df = 5, $p = 0{,}04$), płci (w grupie z rodzin wielopokoleniowych istotnie więcej było chłopców – $phi = -0{,}22$, $\chi^2 = 14{,}77$, df = 1, $p < 0{,}001$), w grupie z rodzin samotnej matki – dziewcząt. Docelowo analizy statystyczne prowadzono na ograniczonej grupie młodzieży, ze względu na wyeliminowanie niekompletnych danych.

Badania miały formę typu papier-ołówek i były anonimowe. Osoby, które wzięły udział w badaniu, zrobiły to dobrowolnie, po wcześniejszym zapoznaniu się z tematem badania i jego celem. Przeprowadzone analizy dotyczyły adolescentów/wnuków w znaczeniu ogólnym, a nie wnuków ze względu na płeć.

WYNIKI

Dla weryfikacji hipotez zostały zastosowane następujące metody statystyczne: współczynnik *V* Cramera (tabele krzyżowe 2x3, 4x5 itp.), *phi* (tabele 2x2), które są miarami symetrycznymi opartymi na teście chi-kwadrat i informują o sile zależności między zmiennymi w tabelach krzyżowych. Do oszacowania różnic w ocenie relacji z matką pomiędzy młodzieżą z rodzin wielopokoleniowych a młodzieżą z rodziny samotnych matek, zastosowano test U Manna Whitneya dla dwóch prób, wyniki przedstawia tabela 1.

Tabela 1. Różnice w ocenie relacji z matką przez młodzież z rodziny wielopokoleniowej i samotnej matki

Wymiary relacji z matką		Młodzież bez dziadków		Młodzież współmiesz.		Wartość	
		M	*SD*	*M*	*SD*	*z*	*z*
Komunikowanie się	Zawsze wysłuchuje moich racji	4,35	0,79	4,38	0,95	6576,5	n.i.
	Zachęca mnie do rozwiązywania problemów	4,08	0,84	4,20	1,04	6119,5	0,04
	Wiem, co ma na myśli	3,82	0,89	3,90	1,06	6568,0	n.i.
	Rzadko się sprzeczam	3,50	1,27	3,43	1,33	6962,5	n.i.
	Dobrze się rozumiemy	4,01	0,87	4,05	0,89	6845,0	n.i.
	Swobodnie mówię	4,30	0,86	4,25	1,08	6907,5	n.i.
	Ma zawsze czas, aby mnie wysłuchać	4,18	0,89	4,30	1,00	6300,0	n.i.
	Zachęca mnie do wyrażania poglądów	4,16	0,79	4,07	1,04	7109,0	n.i.
Spójność	Troszczy się o mnie i akceptuje	4,52	0,78	4,48	1,02	6799,0	n.i.
	Nigdy nie zawiodłem się na matce	4,09	1,09	4,04	1,33	6783,5	n.i.
	Współczuje mi i stara się zrozumieć	4,33	0,74	4,30	0,80	7095,0	n.i.
	Nawet jeśli się kłócimy, kocha mnie	4,36	0,84	4,33	0,94	7108,5	n.i.
	Liczę się ze zdaniem matki bardziej	3,90	0,95	3,79	1,16	6992,0	n.i.
	Swobodnie dzielę się odczuciami	4,05	1,04	4,24	0,98	6229,5	n.i.
	Dzielę się z nią moimi problemami	3,77	1,18	4,04	1,15	5996,0	0,04
	Matka ma do mnie zaufanie	4,19	0,77	4,17	0,95	6915,5	n.i.

Wymiary relacji z matką		Młodzież bez dziadków		Młodzież współmiesz.		Wartość	
		M	*SD*	*M*	*SD*	*z*	*z*
Autonomia-Kontrola	Wtrąca się w moje życie	2,44	1,30	2,19	1,21	6389,5	n.i.
	Kłócę się o sposób spędzania czasu	2,64	1,39	2,63	1,46	7036,5	n.i.
	Kieruje moim życiem	2,24	1,28	2,12	1,24	6748,5	n.i.
	Traktuje mnie jak dziecko nie jak dorosłego	2,70	1,41	2,61	1,37	6882,0	n.i.
	Rzadko popiera moje plany	2,40	1,31	2,00	1,38	5733,5	0,006
	Wtrąca się w ubieranie, czesanie	2,19	1,40	2,07	1,39	6651,5	n.i.
	Kiedy robię niezgodnie z jej wizją, trudno liczyć na wyrozumiałość	2,28	1,26	1,96	1,21	6006,0	0,02
	Jest niezadowolona z moich przyjaźni z osobami płci przeciwnej	1,98	1,14	1,94	1,26	6804,5	n.i.

Uchwycono różnice istotne statystyczne dla niektórych składowych relacji z matką. Mianowicie, młodzież pochodząca z rodzin wielopokoleniowych istotnie korzystniej ocenia komunikowanie się z matką niż grupa badanych mieszkająca tylko z matką ($p < 0,04$). Różnice dotyczyły zachęcania dziecka do samodzielnego rozwiązywania problemów. Także ta sama grupa jest istotnie bardziej usatysfakcjonowana więzią i więcej doświadcza wsparcia ze strony matki (wymiar Spójności), niż grupa porównywana. Uchwycona różnica jest istotna statystycznie ($p < 0,04$). Wynik ten pokazuje, że młodzież ta chętniej dzieli się z matką swoimi problemami niż badani z grupy mieszkającej bez dziadków. W zakresie składowej relacji Autonomia-Kontrola młodzież z grupy bez dziadków uzyskała istotnie wyższe średnie w wymiarach: *matka rzadko popiera moje plany* ($p < 0,006$) oraz dla *działań niezgodnych z wizją matki i trudności w oczekiwaniu na jej wyrozumiałość* ($p < 0,02$).

W celu oceny, która struktura wymiarów relacji dziecka z matką jest istotnie różnicowana charakterem zamieszkania rodziny samotnej matki, skategoryzowano badanych na dwie grupy różniące się wysokością wyników dla każdego wymiaru relacji i policzono współczynniki siły związku. Wartość mediany podzieliła badanych na grupy o wysokich i niskich wynikach dla każdego z wymiarów relacji. Do grupy badanych mieszkających bez dziadków vs z dziadkami weszły osoby z następującymi wynikami – dla Komunikowania się, kolejno – $Me = 32,5$; $Me = 33$, dla Spójności $Me = 34,5$; $Me = 34$ oraz dla Autonomii-Kontroli $Me = 17$; $Me = 17$.

Analizy pokazały (tabela 2 i tabela 3), że pośród testowanych różnych struktur relacji istotną zależność wykazały – niskie wyniki dla Komunikacji, wysokie dla Spójności oraz niskie dla Autonomii-Kontroli (tabela 2). Współczynnik zależności wykazał bardzo słaby związek (*phi* = - 0,12), który informuje, że adolescenci mieszkający tylko z samotną matką istotnie częściej są zadowoleni z komunikowania się, ale są mniej usatysfakcjonowani z okazywania sobie pozytywnych uczuć oraz doświadczają znacząco więcej kontroli niż młodzież z rodzin wielopokoleniowych. Siła zależności jest istotna statystycznie ($\chi^2 = 4{,}65$; df = 1, $p < 0{,}03$).

Tabela 2. Zależności pomiędzy oceną wymiarów relacji z matką przez młodzież z rodziny wielopokoleniowej w porównaniu do młodzieży z rodziny samotnej matki, N (%)

Struktura wymiarów relacji		Młodzież z rodzin wielopokoleniowych	Młodzież z rodzin samotnej matki
Komunikacja B Spójność A Autonomia-kontrola B	tak	6 (4,3)	1 (0,6)
	nie	133 (95,7)	165 (99,4)
phi		- 0,12	
χ2		4,65	
df		1	
p<		0,03	

Ozn.: A – wyniki wysokie; B – wyniki niskie.

Tabela 3. Zależności pomiędzy oceną wymiarów relacji z matką przez młodzież z rodzin samotnej matki w porównaniu do wyników młodzieży z rodziny wielopokoleniowej, N (%)

Struktura wymiarów relacji		Młodzież z rodzin wielopokoleniowych	Młodzież z rodzin samotnej matki
Komunikacja B Spójność A Autonomia-kontrola B	tak	2 (1,4)	12 (7,2)
	nie	137 (98,6)	154 (92,8)
phi		0,14	
χ2		5,79	
df		1	
p<		0,02	

Ozn.: A – wyniki wysokie; B – wyniki niskie

Drugi schemat uwzględnił: wysokie wyniki Komunikacji, niskie dla Spójności oraz wysokie dla Autonomii-Kontroli (tabela 3). Dla tej struktury współczynnik zależności (*phi* = 0,14) jest o słabym związku i pokazuje, że młodzież z rodzin wielopokoleniowych istotnie częściej jest mniej zadowolona z komunikowania się z matką, ale przy tym jest bardziej usatysfakcjonowana z wyrozumiałości matki oraz doświadcza więcej autonomii i swobody ze strony matki. Wynik sugeruje, że siła związku będzie się zwiększać wraz z występującą różnicą wyników analizowanych zmiennych. Otrzymana zależność jest istotna statystycznie ($\chi^2 = 5{,}79$; df = 1, $p < 0{,}02$).

Wyniki zamieszczone w tabeli 4 odpowiadają na pytanie dotyczące różnicy w ocenie bliskości emocjonalnej z dziadkami pomiędzy młodzieżą z rodzin matek samotnych i rodzin wielopokoleniowych.

Tabela 4. Ocena bliskości emocjonalnej z dziadkami przez młodzież z rodzin samotnej matki i wielopokoleniowej, N (%)

Stopień bliskości	BM		DM		BO		DO	
	R_{SM}	$W_{ielopok}$	R_{SM}	$W_{ielopok}$	R_{SM}	$W_{ielopok}$	R_{SM}	$W_{ielopok}$
0	5 (3,6)	0 (0,0)	22 (16,4)	30 (23,4)	10 (7,2)	3 (2,4)	25 (19,1)	33 (25,0)
1	3 (2,1)	0 (0,0)	25 (18,7)	23 (18,0)	7 (5,0)	2 (1,6)	29 (22,1)	24 (18,2)
2	12 (8,6)	1 (0,8)	31 (23,1)	9 (7,0)	11 (7,9)	2 (1,6)	33 (25,2)	13 (9,8)
3	37 (26,4)	9 (6,8)	29 (21,6)	37 (28,9)	39 (28,1)	5 (4,0)	21 (16,0)	29 (22,0)
4	62 (44,3)	18 (13,5)	27 (20,1)	20 (15,6)	56 (40,3)	18 (14,3)	21 (16,0)	22 (16,7)
5	21 (15,0)	105 (78,9)	0 (0,0)	9 (7,0)	16 (11,5)	96 (76,2)	2 (1,5)	11 (8,3)
V	0,65		0,31		0,66		0,26	
χ2	114,45		24,30		115,35		17,80	
df	5		5		5		5	
p <	ten. 0,001		0,001		0,001		0,003	

Ozn.: R_{SM} – rodzina samotnej matki; $W_{ielopok}$ – rodzina wielopokoleniowa;
BM – babcia od strony matki; DM – dziadek od strony matki;
BO – babcia od strony ojca; DO – dziadek od strony ojca;
V – współczynnik V Cramera

Dane ujęte w tabeli 4 pokazują, że znacząca większość wnuków ma relacje z dziadkami. Na całkowity brak bliskości w rodzinie wielopokoleniowej wskazało 25% z dziadkiem od strony ojca, a 23,4% z dziadkiem od strony matki. W rodzinie samotnej matki – 19,1% z dziadkiem od strony ojca i 16,4% z dziadkiem od strony matki. Na bardzo dużą bliskość z babcią ze strony matki w rodzinie wielopokoleniowej wskazało 78,9% badanych, z babcią ze strony ojca – 76,2%. Młodzież z rodziny samotnej matki oceniła bliskość babci: jako dobrą – zarówno z babcią od strony matki, jak i od strony ojca. Wyniki sugerują, że rola dziadków oceniana według stopnia bliskości emocjonalnej jest dla wnuków zróżnicowana. Babcie są bliższe wnukom z rodzin wielopokoleniowych niż wnukom z rodziny samotnej matki, bez względu na stronę pokrewieństwa. Są także bliższe niż dziadkowie.

Otrzymane wartości współczynników dla siły związku oraz wartości chi-kwadrat, wskazują na występowanie istotnej zależności statystycznej między oceną bliskości z dziadkami przez wnuków, ze względu na rodzinę, z jakiej młodzież pochodzi. Mianowicie, wnuki współzamieszkujące z dziadkami doświadczają zdecydowanie większej bliskości z babcią ze strony matki ($V = 0{,}65$; $\chi^2 = 114{,}45$, df = 1, $p < 0{,}001$) (wynik traktuje się z dużą ostrożnością ze względu na zerowe liczebności w niektórych komórkach). Uchwycono bardzo silny związek istotny statystycznie, który pokazał, że wnuki mieszkające z dziadkami oceniają także korzystniej bliskość z babcią ze strony ojca ($V = 0{,}66$; $\chi^2 = 115{,}35$, df = 1, $p < 0{,}001$). Wartość współczynnika zależności pokazuje umiarkowany związek istotny statystycznie ($V = 0{,}31$; $\chi^2 = 24{,}30$, df = 1, $p < 0{,}001$) mówiący, że wnuki mieszkające z dziadkami korzystniej oceniają swoją bliskość z dziadkami ze strony matki. Pokazuje również słaby związek istotny statystycznie dla wnuków współzamieszkujących z dziadkami, którzy ocenili korzystniej bliskość z dziadkami od strony ojca ($V = 0{,}26$; $\chi^2 = 17{,}80$, df = 1, $p < 0{,}003$).

DYSKUSJA I WNIOSKI

Przedmiotem badań była analiza różnic w ocenie relacji z matką przez dorastające dzieci żyjące w rodzinach wielopokoleniowych i tych zamieszkujących tylko z samotną matką. Badania pokazały, że młodzież

podobnie ocenia swoje relacje z matką, poza niektórymi obszarami wyraźnie ich różnicującymi. Tak więc, młodzież z rodzin wielopokoleniowych co do komunikowania się ocenia matkę jako znacząco bardziej zachęcającą do rozwiązywania swoich problemów, przy gotowości i otwartości do przyjmowania tych problemów. Natomiast, młodzież z rodziny samotnej matki znacząco częściej dostrzega w niej osobę bardziej kontrolującą, rzadko popierającą plany adolescentów i sporadycznie okazującą im swoją wyrozumiałość, zwłaszcza kiedy podejmują aktywność niezgodną z jej oczekiwaniem. Warto dodać, że okres dorastania (średni wiek życia badanych to 17 lat) jest nasycony potrzebą osiągnięcia autonomii od rodziców, a jednocześnie pozostawania z nimi w bliskich relacjach (Allen, Kuperminic, Moore 1997). Niezadowolenie z komunikowania się adolescentów z samotną matką może wywoływać u nich dyskomfort, ale reakcje na ten dyskomfort mogą być także kształtowane przez próby uzyskania autonomii przy jednoczesnym zaspokojeniu przez matkę potrzeby bliskości. Obserwuje się, że wymagania związane z samotnym utrzymaniem rodziny mogą mieć negatywny wpływ na rodzicielstwo, ze względu na ograniczoną ilość czasu, w którym można monitorować aktywność dzieci, kontrolować ich obowiązki szkolne, czy kontakty z przyjaciółmi.

Ponadto warto wziąć pod uwagę, iż wśród badanych było więcej starszych dziewcząt pod opieką samotnej matki, co może sugerować, że relacje z matką mogły być ocenione bardziej rygorystycznie. Należy także wziąć pod uwagę, że dorastanie jest czasem przekształcania relacji rodzinnych, które może prowadzić do obniżenia poziomu pozytywnych relacji i zwiększenia dystansu pomiędzy matką, a adolescentem (Kraemer 2006). Znaczącym czynnikiem ochronnym okazuje się w tej sytuacji możliwość oparcia się na innych zasobach, co nasuwa myśl, że współzamieszkiwanie z dziadkami ma psychologiczne skutki, które można traktować jako źródło zasadniczych zasobów dla dorastających z rodziny samotnej matki.

Wyniki obrazujące odpowiedź na drugie pytanie, dotyczące struktury wymiarów relacji z matką i ich różnicowania charakterem zamieszkania rodziny, pokazały, że relacje w rodzinach wielopokoleniowych samoczynnie przekładają się na zmianę relacji jakościowych w diadzie matka – dziecko. W miejsce relacji bazujących na mniej lub bardziej rygorystycznej władzy rodzica wobec dorastającego dziecka – co zaobserwowano w rodzinie samotnej matki, pojawia się zdecydowanie bardziej partnerskie

traktowanie swego potomstwa przez matkę w rodzinie wielopokoleniowej. Tym samym, w rezultacie dłuższego wspólnego życia pokoleń samoczynnie następuje demokratyzacja relacji rodzic – dziecko. Jednak pełnienie przez matkę roli jedynego żywiciela i opiekuna dziecka oraz wielość innych obowiązków dodatkowo ją obciążających (np., kontakt ze szkołą, monitorowanie realizacji zadań pozaszkolnych) może powodować przymus godzenia konkurujących ze sobą zobowiązań. Wymusza to na matce konieczność skrupulatnego gospodarowania czasem, energią, zasobami i może powodować ograniczanie czasu poświęconego dorastającemu dziecku.

Wyniki uzyskane dla ostatniego badanego problemu – różnicowania oceny bliskości z dziadkami przez młodzież z rodzin wielopokoleniowych i z rodzin samotnej matki – pokazały, że adolescenci z rodziny wielopokoleniowej mocniej odczuwają bliskość emocjonalną z dziadkami, bez względu na stronę pokrewieństwa. Dziadkowie, z którymi współzamieszkują wnuki, stanowią kontekst wszelkich działań i decyzji w rodzinie. Jakość relacji rodzic – dziecko i dziadek – wnuk odgrywa ważną rolę w przewidywaniu zachowania nastolatków w interakcji w rodzinie. Dzieci, które są narażone przez rodziców na trudne doświadczenia, w obliczu konfliktów między rodzicami częściej mogą korzystać z mało konstruktywnych strategii. Ogólna jakość rodzicielstwa, przy zwiększonej liczbie interakcji rodzinnych, może być czynnikiem wspomagającym konstruktywne oceniane bliskości z dziadkami – zwłaszcza ze strony ojca, co jest spójne z teoriami socjalizacji. Teorie te sugerują (Bandura 1977), że dzieci narażone na negatywne opinie rodziców same spostrzegają negatywne nastawienie jako odpowiedni sposób reagowania na członków rodziny ze strony ojca.

Relacje z dziadkami ze strony ojca są prawdopodobnie kształtowane wieloczynnikowo, w tym także przez doświadczenia we wcześniejszych okresach życia, na przykład w dzieciństwie. Szczególnie interesującym wynikiem prezentowanych badań jest to, że dziadek ze strony matki w zarówno w rodzinie wielopokoleniowej, jak i w rodzinie samotnej matki, był oceniany podobnie jak dziadek ze strony ojca. To sugeruje, że opieka nad wnukami byłaby determinowana wyłącznie przez role społeczne, zgodnie z którymi, opieka nad dziećmi należy przede wszystkim do kobiet. Babcie ze strony obydwojga rodziców okazały się w ocenie wnuków bardziej bliskie niż którykolwiek z dziadków. Tym samym badanie

kwestionuje przekonanie, że jakość i siła relacji pomiędzy dziadkami ze strony ojca a wnukami stają się mniej ważne, kiedy rodzina samotnej matki współzamieszkuje z dziadkami ze strony matki. Wyniki zaprzeczają także opiniom, że kontakty między wnukami, a dziadkami ze strony ojca, o ile w ogóle mają miejsce, stają się z reguły rzadsze i mniej pozytywne (Tyszkowa 1990). Zaprzeczają również konkluzjom, że rodzic opiekuńczy – najczęściej matka, ogranicza kontakty teściów z wnukami (Stankowska 2012).

Otrzymane wyniki badań prowadzą do następujących wniosków:

- Niektóre wymiary relacji adolescenta z matką różnicowane są formą zamieszkiwania rodziny samotnej matki. Młodzież z rodziny wielopokoleniowej znacząco bardziej pozytywnie ocenia strategie rodzicielskie matki i jest bardziej zadowolona z relacji z nią. Adolescenci zamieszkujący tylko z matką są bardziej kontrolowani i są im stawiane większe wymagania.
- Postrzegana bliskość z dziadkami jest także różnicowana formą zamieszkiwaniam wnuka. Ocena przez wnuków bliskości z dziadkami jest wyższa w rodzinach wielopokoleniowych niż w rodzinach samotnej matki. Sugeruje to, że w rodzinach wielopokoleniowych wnuki mają więcej satysfakcji z relacji międzypokoleniowych.
- Relacje adolescentów z matkami są bardziej satysfakcjonujące w rodzinach wielopokoleniowych.

Można zatem twierdzić, że wielopokoleniowe rodziny dają więcej okazji do budowania bardziej zadawalających relacji adolescenta z samotną matką oraz do kształtowania pozytywnych więzi z dziadkami, bez względu na stronę ich pokrewieństwa. Współzamieszkiwanie rodziny samotnej matki z dziadkami – jak sugerują badacze, staje się ważną okazją do wspólnych przeżyć, bliższego wzajemnego poznania i umacniania przywiązania (Tyszkowa 1990). Generalnie, częstość kontaktu i odległość między wnukami, a dziadkami wpływa na siłę związku międzypokoleniowego (Napora 2016a). Silny związek natomiast sprzyja odzyskaniu poczucia bezpieczeństwa emocjonalnego u wnuków z rodzin samotnych matek.

PODSUMOWANIE

Otrzymane wyniki pozwalają zrozumieć, że wielopokoleniowe rodziny dają więcej okazji do budowania bardziej zadowalających relacji adolescenta z matką oraz do kształtowania pozytywnych więzi nie tylko z dziadkami od strony matki, ale także od strony ojca. Współzamieszkiwanie daje dziadkom szansę odegrania znaczącej roli w życiu wnuków – przez spędzanie z nimi wolnego czasu, przekazywanie historii i tradycji, opiekę się nimi. Do tych elementów można dodać współdziałanie materialne, które zapewnia podstawy dla tworzenia i podtrzymywania domu jako sfery życia rodziny. Uzyskane wyniki badań sugerują, że struktura rodziny kształtuje funkcje pełnione przez jej członków i status poszczególnych generacji (Filus 2006), co potwierdza obserwowaną transformację struktury współczesnej rodziny.

Ponadto, relacje między dziadkami a wnukami dają szansę na zachowanie dynamicznej równowagi między zmiennością, z którą zwykle lepiej radzą sobie wnuki, a stałością i ciągłością, której źródłem są dziadkowie. Pozwala obu pokoleniom nie gubić się w zmieniającym się świecie i twórczo się adaptować do zachodzących w rodzinie przemian. A bliskie i otwarte relacje z dziadkami wzbogacają szeroko rozumiane zasoby rodziny, w szczególności więzi emocjonalne, przyczyniają się do łagodzenia niepokojów i lęku (Kriegelewicz 2015; Napora 2016a).

Wskazania praktyczne: Prezentowane badania mogą dostarczyć istotnych danych specjalistom (tj. doradcom, terapeutom), wspomagając tym samym pomoc młodzieży z rodzin samotnej matki.

Perspektywy dalszych badań: Nie analizowano różnic wieku dziadków, wskaźnik ten nie był uwzględniany – co mogło być czynnikiem zakłócającym uzyskane dane. Przewiduje się występowanie zmian w ogólnym zaangażowaniu w relacje oraz w poszczególnych jego rodzajach – w zależności od postępującego wieku wnuków i dziadków, inne też dla każdej strony pokrewieństwa dziadków. Relacje międzypokoleniowe mogą w korzystny sposób wpływać na dziadków, ponieważ dają im nie tylko możliwość kontaktu z wnukami, ale i uczenia się nowych umiejętności, zdobywania wiedzy – na ten aspekt także warto zwrócić uwagę w dalszych badaniach nad relacjami dziadków z wnukami.

BIBLIOGRAFIA

Allen J.P., Kuperminic G.P., Moore C.M. (1997). Developmental approaches to understanding adolescent deviance [w:] S.S. Luthar, J.A. Burack, D. Cicchetti, J. Weisz (red)., *Developmental psychopathology: Perspectives on risk and disorder*, 548–567. Cambridge: Cambridge University Press.

Appelt K. (2007). Współcześni dziadkowie i ich znaczenie dla rozwoju wnuków [w:] A. Brzezińska, K. Ober-Łopatka, R. Stec, K. Ziółkowska (red.), *Szanse rozwoju w okresie późnej dorosłości*, 79–95. Poznań: Wydawnictwo Fundacji Humaniora.

Bandura A. (1977). Self-efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change. *Psychological Review*, 84(2), 191–215. https://www.uky.edu/~eushe2/Bandura/Bandura 1977PR.pdf (dostęp: 29.10.2017).

Bardziejowska M. (2005). Okres dorastania. Jak rozpoznać potencjał nastolatków? [w:] A. Brzezińska (red.), *Psychologiczne portrety człowieka. Praktyczna psychologia rozwojowa*, 345–378. Gdańsk: GWP.

Basińska M.A. (2015). Wstęp [w:] M.A. Basińska (red.), *Coping flexibilility with stress in health and in disease. Elastyczne radzenie sobie w zdrowiu i chorobie*, 7–14. Bydgoszcz: Wydawnictwo Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego.

Bee H. (2004). *Psychologia rozwoju człowieka*. Poznań: Wydawnictwo Zyska i S-ka.

Białecka-Pikul M. (2011). Psychopatologia rozwojowa jako dziedzina badań nad rozwojem atypowym. *Psychologia Rozwojowa*, 16(3), 15–25.

Czekanowski P. (2002). Rodzina w życiu osób starszych i osoby starsze w rodzinie [w:] B. Synak (red), *Polska starość*, 140–172. Gdańsk: Wydawnictwo UG.

Filus A. (2006). Być dziadkiem/babką w Chinach, Grecji i w Polsce: behawioralne i afektywne zaangażowanie w opiekę nad wnukami. *Studia Psychologiczne*, 44(1), 35–46.

Fuller-Thomson E., Minkler M., Driver D. (1997). A Profile Of Grandparents Raising Grandchildren In The United States. *The Gerontologist*, 37(3), 406–411.

Grzankowska I., Minda M. (2015). Self-esteem and coping flexibility in groups of college students and high school students. Poczucie własnej wartości a radzenie sobie ze stresem w grupie młodzieży ze szkół gimnazjalnej i ponadgimnazjalnej [w:] M.A. Basińska (red.), *Coping flexibility with stress in health and in disease. Elastyczne radzenie sobie w zdrowiu i chorobie*, 57–94. Bydgoszcz: Wydawnictwo Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego.

Hodgson L.G. (1992). Adult grandchildren and their grandparents: The enduring bond. *International Journal of Aging and Human Development*, 34, 209–225.

Hurlock E. (1985). *Rozwój dziecka*. Warszawa: PWN.

Kraemer A.A. (2006). *The Tricky Transition: Communication in the Mother and Adolescent – Daughter Relationship*. NCUR: UW–Whitewater Wisconsin, http://www.ncur20.com/presentations/13/1388/paper.pdf (dostęp: 1.10.2017).

Kriegelewicz O. (2015). Inteligencja emocjonalna a zadowolenie ze związków i strategie rozwiązywania konfliktów małżeńskich. *Przegląd Psychologiczny*, 48(4), 431–452.

http://www.psychologia.pl/inicjatywakorczakowska/files/ KRIEGELEWICZ.pdf (dostęp: 29.10.2017).

Makaruk K. (2013). *Dziadkowie i wnuki. Wspólna historia. Raport z badań jakościowych*. Pozyskano z: http://fdds.pl/wpcontent/uploads/2016/05/Makaruk_Dziadkowie_i_wnuki_raport.pdf (dostęp: 6.10.2017).

Murry V.M., Bynum M.S., Brody G.H., Willert A., Stephens D. (2001). African American Single Mothers and Children in Context: A Review of Studies on Risk and Resilience. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 4(2), 133–155.

Mutchler J.E., Baker L.A. (2009). The implications of grandparent coresidence for economic hardship among children in mother-only families. *Journal of Family Issues,* 30(11), 1576–1597.

Napora E. (2016a). Relacje z dziadkami a subiektywna ocena jakości życia ich wnuków w rodzinach o różnej strukturze. *Polskie Forum Psychologiczne*, 21(1), 5–22.

Napora, E. (2016b). Relacje z dziadkami w retrospekcyjnych badaniach dorosłych wnucząt. *Psychologia Wychowawcza*, 52(66), 84–97.

Napora E., Kozerska A. (2010). Styl wychowania i komunikacji w percepcji młodzieży wychowywanej przez samotne matki. *Studia Psychologica*, 1, 67–85.

Obuchowska I. (2001). Adolescencja [w:] B. Harwas-Napierała, J. Trempała (red.), *Psychologia rozwoju człowieka. Charakterystyka Okresów życia człowieka*, 163–201. Warszawa: PWN.

Plopa M., Połomski P. (2010). *Kwestionariusz Relacji Rodzinnych. Wersje dla młodzieży. Podręcznik*. Warszawa: VIZJA PRESS & IT.

Potoczna M. (2004). Biografie rodzinne respondentów [w:] W. Warzywoda-Kruszyńska, P. Szukalski (red.), *Rodzina w zmieniającym się społeczeństwie polskim*, 235–247. Łódź: Wydawnictwo UŁ.

Putney N.M., Bengtson V.L. (2001). Families, intergenerational relationships and kinkeeping in Midlife [w:] M.E. Lachman (red.), *Handbook of Midlife Development*, 528–570. New York: John Wiley & Sons, Inc.

Rostowska T. (2001). *Konflikt międzypokoleniowy w rodzinie. Analiza psychologiczna*. Łódź: Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego.

Schulz M., Waldinger R., Hauser S.T., Allen J.P. (2005). Adolescent's behavior in the presence of interpersonal hostility: Developmental and emotion regulatory influences. *Development* and *Psychopathology,* 17(2), 489–507.

Simons R.L., Kuei-Hsiu L., Gordon L.C., Conger R.D., Lorenz F.O. (1999). Explaining the Higher Incidence of Adjustment Problems among Children of Divorce Compared with Those in Two-Parent Families. *Journal of Marriage and Family*. 61(4), 1020–1033.

Stankowska M. (2012). Babcia współczesna i jej rola w rodzinie [w:] J.K. Stępkowska, K.M. Stępkowska (red.), *Instytucja rodziny wczoraj i dziś. Perspektywa interdyscyplinarna*, 64–70. Lublin: Wydawnictwo Politechnika Lubelska.

Susułowska M. (1989). *Psychologia starzenia się i starości*. Warszawa: PWN.

Szukalski P. (2012). *Solidarność pokoleń. Dylematy relacji międzypokoleniowych*. Wydawnictwo: Uniwersytet Łódzki.

Tyszkowa M. (1990). Dziadkowie i wnuki: charakterystyka stosunków wzajemnych [w:] M. Tyszkowa (red.), *Rodzina a rozwój jednostki*, 113–132. Poznań: CPBP

Wołpiuk-Ochocińska A., Marmola M. (2016). Relacje rodzinne a zadowolenie z życia u młodzieży na różnych etapach edukacji. *Fides et Ratio*, 1(25), 149–165.

Maria Ledzińska
Weronika Kłakulak-Torba

Wydział Psychologii, Uniwersytet Warszawski
Faculty of Psychology, Warsaw University
e-mail: marial@psych.uw.edu.pl

ZNACZENIE SOLIDARNOŚCI MIĘDZY POKOLENIAMI W DOBIE STARZENIA SIĘ POPULACJI – PERSPEKTYWA EDUKACYJNA[1]

THE MEANING OF CROSS-GENERATIONAL SOLIDARITY IN THE POPULATION AGEING ERA – EDUCATIONAL PERSPECTIVE

Abstract

The authors postulate that cross-generational solidarity is an inherent part of education. They highlight an adjunct role of teachers in helping students to learn, in other words, to build knowledge and improve their metacognitive skills. It is scientifically proven that metacognition is truly vital when it comes to effective cognitive functioning, especially these days, during an unprecedentedly dynamic knowledge and information growth. Accordingly, student-teacher solidarity must be characterized in a broader context of population ageing. It is important to notice the exchange – students are becoming teachers in the field of digital skills. However, to improve cross-generational solidarity, it is essential to

[1] Tekst przygotowano w ramach programu BST Wydziału Psychologii UW nr 181410.

adequately perceive the elderly and look beyond detrimental stereotypes. This process is deeply rooted in social metacognition. To sum up, cross-generational cooperation is a chance to exchange resources and to preserve the feeling of competence at the same time.

Keywords: lifelong education, globalization of population ageing, cross-generational cooperation, metacognition, social metacognition
Słowa kluczowe: edukacja całożyciowa, globalizacja starzenia się populacji, współpraca międzygeneracyjna, metapoznanie, metapoznanie społeczne

UWAGI WSTĘPNE

Słowo *solidarność* zyskało na popularności w latach 80. ubiegłego wieku, dzięki ruchowi społecznemu o tej nazwie i jej charakterystycznym zapisie. Zapoczątkowany w Polsce, ale znany w całym świecie ruch doprowadził do gruntownych przemian ustrojowych. Internetowy *Słownik języka polskiego* podaje, że termin ten oznacza zasadniczo poczucie wspólnoty i współodpowiedzialności wynikające ze zgodności poglądów oraz dążeń. Natomiast w *Słowniku synonimów* – także w jego elektronicznej wersji – znajdujemy dla tego terminu aż pięćdziesiąt dwa odpowiedniki, pomieszczone w kilkunastu grupach znaczeniowych. Trzy największe to: a) zgodne stanowisko (m.in. *zespołowość*, *braterstwo*, *jednomyślność*, *bliskość)*; b) zgoda między ludźmi (m.in. *zgranie*, *zwartość*, *jednorodność*); c) odniesienie wobec innych (m.in. *spolegliwość*, *wierność*, *oddanie*, *przyzwoitość*, *rzetelność*). Przymiotnik *solidarni* odnosi się z kolei do osób poczuwających się do wspomnianej odpowiedzialności, współdziałania oraz wspierania innych. Wśród 59 terminów ekwiwalentnych – układających się w dziesięć grup semantycznych – znajdują się następujące: *braterski*, *koleżeński*, *partnerski*, *przyjacielski*, *przyjazny*, *serdeczny*, *zgrany*, *zbiorowy*, *oddany*, *ponadjednostkowy*.

O ile społeczny charakter nauczania nie budzi wątpliwości, o tyle kategoria solidarności odnoszona do szkoły bywa uważana za nieadekwatną. W argumentach podkreśla się przede wszystkim niedemokratyczny charakter pracy wielu współczesnych szkół (Kula 2015). Polemizując z tym zarzutem uwypuklamy – wynikający ze wspólnoty dążeń – solidarnościowy aspekt edukacji, obejmujący relacje nauczyciel – nauczyciel oraz

nauczyciel – uczeń. Zajmujemy się jedynie tą ostatnią, a w analizach uwzględniamy następujące zagadnienia: a) wybrane problemy nauczania w XXI wieku, b) charakterystykę informacyjnego nurtu globalizacji z jego edukacyjnymi konsekwencjami, c) obszary kooperacji między nauczycielami i uczniami ujmowane w perspektywie starzenia się populacji. Twierdzimy, że solidarność międzypokoleniowa stanowi konstytutywny, nieodzowny, trudny w realizacji element edukacji.

Prezentując wybrane problemy nauczania, nawiązujemy do tez sformułowanych we wcześniejszych pracach, uszczegóławiając je i rozszerzając (m.in. Ledzińska 1999, 2004, 2009, 2012, 2016, 2017; Ledzińska i Czerniawska 2011; Postek i Ledzińska 2015; Ledzińska i Postek 2017). W tle podjętych analiz pobrzmiewa zapis dotyczący misji uniwersytetu, stanowiący zwornik uczelnianych wysiłków obydwu autorek, reprezentujących różne generacje. Oto on: „uniwersytet łączy nauczanie z badaniami naukowymi oraz umożliwia studiującym zdobycie szerokiej perspektywy poznawczej i aktywny udział w życiu obywatelskim oraz w świecie kultury" (Monitor UW 2015, Postanowienia ogólne, dział I, punkt 2).

NAUCZANIE – POSTULATY I PRAKTYKA

Teorię i praktykę nowożytnej edukacji wyznaczają dwie wielkie tradycje – XIX-wiecznej koncepcji nauczania przygotowawczego przeciwstawia się dwudziestowieczną ideę edukacji ustawicznej (Przetacznik-Gierowska, Włodarski 1998; Ledzińska, Czerniawska 2011). Jedna z naczelnych tez tej ostatniej głosi, że możliwość kształcenia całożyciowego wynika z faktu, że rozwój jednostki dokonuje się przez całe życie (choć maksimum możliwości w poszczególnych sferach aktywności osiąga się w różnym wieku). Rozwój bezwiekowych granic oznacza nie tylko możliwość, ale i konieczność uczenia się przez całe życie (Drucker 1999; Ledzińska, Czerniawska 2011). Do podstawowych zadań szkoły należy – w odniesieniu do osób młodszych – kierowanie uczeniem się, a w stosunku do starszych – kształtowanie postawy samokierowania. Podkreślamy to istotne przejście od kierowania do samokierowania, trudne zwłaszcza w dobie niemal nieograniczonego dostępu do informacji i wiedzy.

Istotę uczenia się stanowi natomiast konceptualizacja siebie i świata, nie zaś bierne zapamiętywanie faktów (Dembo 1997; Ledzińska, Czerniawska 2011). Powiada się też, że uczenie się to nabywanie nowej reprezentacji wiedzy oraz coraz efektywniejszych strategii dostępu doń, umożliwiających jej dobre wykorzystywanie w różnych sytuacjach. Ten całożyciowy proces coraz lepszego rozumienia siebie, świata oraz swojego miejsca w otoczeniu dokonuje się drogą stopniowego budowania w umyśle jednostki systemów wiedzy ogólnej i szczegółowej. Jest to jednocześnie aktywność poznawcza, którą człowiek może skutecznie kierować, traktując ją jako formę indywidualnej twórczości. Zbliżone ujęcia znajdujemy też w znaczących raportach oświatowych końca minionego wieku. Całościowe i precyzyjne sformułowanie celów nauczania zawiera m.in. opracowanie, które powstało pod kierunkiem Jacques'a Delors'a (1998). Klasyczny dziś zapis, znany jako formuła „cztery razy aby", głoszący potrzebę uczenia się po to, by: „wiedzieć, działać, żyć z innymi i być", niesie przesłanie o złożoności, wielowymiarowości i wieloaspektowości uczenia się.

Skala wyzwań stojących przed szkołą jest dziś bardzo szeroka i trafnie ujęli je przed laty współpracujący z Delors'em (1998, s. 12–14), pisząc o siedmiu typach napięć do przezwyciężenia, między:

1. tym, co globalne, a tym, co lokalne;
2. tym, co uniwersalne, a tym, co jednostkowe;
3. tradycją a nowoczesnością;
4. działaniem perspektywicznym a działaniem doraźnym;
5. nieodzownym współzawodnictwem a troską o równość szans;
6. niezwykłym rozwojem wiedzy a zdolnością jej przyswojenia;
7. duchowością a materialnością.

W toku dalszych rozważań koncentrujemy uwagę na dwóch ostatnich zjawiskach, mając świadomość faktu, iż szkoła winna pomagać w zdobywaniu podstaw wiedzy oraz uczyć złożonej umiejętności uczenia się przez całe życie. Składa się na nią m.in. umiejętność docierania do źródeł, formułowania celów działań poznawczych, poszukiwania i wypracowywania skutecznych strategii nabywania oraz weryfikowania danych, przekształcania ich w wiedzę, wykorzystywania w praktyce. W dobie szybkich przemian technologicznych dodatkowym zadaniem pozostaje kształcenie umiejętności racjonalnego korzystania z mediów najnowszej generacji

(Morbitzer 2007; Littleton i in. 2010; Tadeusiewicz, Rowiński 2011; Spitzer 2013; Barlińska i Szuster 2014).

Codzienna praktyka odbiega niejednokrotnie od oficjalnych zapisów. Obiegowe poglądy na temat uczenia się i nauczania bliższe są wciąż koncepcji nauczania przygotowawczego. Odstępstw jest wiele, ale psychologów niepokoją zwłaszcza niektóre sposród nich. Trzeci i czwarty cel nauczania – spośród czterech wymienionych w raporcie Delors'a – nie znajdują należytego odzwierciedlenia we współczesnym kształceniu. Natomiast cel poznawczy (uczyć się, aby wiedzieć) często bywa zniekształcany. W uczeniu się chodzi o budowanie wiedzy i nie jest nim kolekcjonowanie informacji nierzadko z wiedzą utożsamiane.

Podejmując wątek solidarności, koncentrujemy się na pomocnej względem uczniów roli nauczycieli w tym, „by uczeń mógł wiedzieć". Formułujemy tezę, że ten rodzaj wsparcia stanowi ponadczasowe zadanie nauczycielskie. Dziś jest ono szczególnie ważne i trudne ze względu na wielką podaż informacji i wiedzy. Wspomagając uczenie się innych, nauczyciel pozostaje wciąż uczącym się dorosłym, a w zakres zdobywanych przezeń i udoskonalanych kompetencji wchodzi wiedza przedmiotowa, umiejętności pedagogiczne i psychologiczne oraz kompetencje technologiczne. Te ostatnie bywają „piętą achillesową" niektórych z nich, komplikując nauczanie jako proces, w którym znaczącą rolę odgrywa percepcja osób. Myśl tę rozwijamy w ostatnim fragmencie tekstu, odwołując się do tak podstawowych kategorii, jak kultura oraz metapoznanie społeczne.

INFORMACJA I WIEDZA W CZASACH EKSPANSJI TECHNOLOGII INFORMACYJNEJ

Jak zauważa Charles Jonscher, „terminu informacja używamy bardzo swobodnie i w niezliczonych kontekstach (...). Jak na ironię, choć znajdujemy się u progu XXI wieku, dwieście lat po tym, jak era rolnicza zaczęła ustępować przemysłowej, wciąż jeszcze czujemy się bezpieczniej w kategoriach rolniczych niż informacyjnych" (1999: 57). Norbert Wiener twierdzi, że: „informacja to treść zaczerpnięta ze świata zewnętrznego w procesie naszego dostosowywania się do niego i przystosowywania się do niego naszych zmysłów" (1971: 18). Tę szeroką definicję przyjęli psychologowie, zwłaszcza reprezentanci stanowisk poznawczych,

według których zachowanie organizmów żywych wyznaczane jest przez informacje. Myśl tę precyzują, odwołując się między innymi do teorii systemów (Miller 1969). Systemy żywe, do których należy człowiek, utworzone są z materii i energii zorganizowanych przez informacje. Wymiana energii i materii stanowi podstawowe zjawisko życia, a system podtrzymywany jest dzięki nieustannemu przepływowi informacji między jednostką a jej otoczeniem. Ów przepływ, czyli wymianę, niektórzy badacze nazywają metabolizmem informacyjnym (Kępiński 2003).

Metabolizm informacyjny odnosi się do środowiska zewnętrznego oraz wewnętrznego. W relacji ze światem zewnętrznym organizm dąży do nowości, poszukuje jej, jest czujny i nastawiony na nieustanną zmienność. To potrzeby poznawcze stanowią centrum struktur psychicznych, zaś ich zaspokajanie jest warunkiem rozwoju podmiotu (m.in. Cacioppo, Petty 1982; Petty, See 2007; Oleś 2003). Podstawowy wymiar wymiany informacyjnej stanowi przetwarzanie danych. Terminem tym określa się serię operacji, czyli działań przekształcających informację wejściową w wyjściową. Metabolizm informacyjny jest bardzo złożony i u wielu współczesnych ulega poważnemu zakłóceniu, co nie jest bez znaczenia dla procesu budowania wiedzy.

Wyczerpujące zestawienie powodów zakłócenia wymiany informacyjnej pozostaje zadaniem przyszłości. Wykraczają one bowiem poza niewątpliwą atrakcyjność narzędzi i sposobów posługiwania się nimi. Istotne przyczyny tkwią także w nasyconym techniką środowisku życia oraz zmianach mentalnych. To one przykuwają uwagę psychologów (Postek i Ledzińska 2015). Pierwszą przyczynę stanowi wzrost liczby sygnałów odbieranych przez człowieka w porównaniu do szybkości pracy jego mózgu. W okresie, zanim ludzkość opanowała język, zasób informacji dostępny każdemu z naszych przodków ograniczony był pojemnością pamięciową. Jest to wielkość trudna do sprecyzowania, ale szacuje się ją na około dziesięć milionów bitów (Robertson 1998). W czasie gdy sprawność przekazywania informacji – z racji rozwoju techniki – wzrosła o kilkanaście rzędów wielkości, mózg ludzki nie uległ zmianie i jest mechanizmem transmisji sygnałów milion razy wolniejszym w porównaniu z nowoczesnym komputerem.

Druga przyczyna związana jest z lawinowym przyrostem danych, nazywanym rwącym nurtem informacji, zalewem a nawet potopem. Technologia informacyjna ułatwia wyszukiwanie informacji, ich gromadzenie,

przetwarzanie, przesyłanie na odległość i wykorzystywanie. Nade wszystko jednak ułatwia wytwarzanie treści oraz ich upowszechnianie. W rezultacie tych zmian mamy do czynienia z – niemającą swego odpowiednika w przeszłości – dysproporcją między informacją ujmowaną w wymiarze ilościowym a możliwościami jej obróbki. Główne bariery poznawcze wiążą się z funkcjonalnymi właściwościami uwagi i pamięci (Ledzińska i in. 2013). Ujmując problem w kategoriach ewolucyjnych, możemy powiedzieć, że zdolności poznawcze ludzkiego mózgu (umysłu) nie zwiększają się w takim tempie, w jakim przyrasta ilość informacji (m.in. Attali 2008; Spitzer 2013). W przestrzeni cybernetycznej zapisanych jest obecnie około tryliarda bitów danych, a co kwadrans wytwarza się dwadzieścia kolejnych biliardów bitów – czyli tyle, ile mogłyby zająć wszystkie do tej pory napisane dzieła literackie. W stwierdzeniu tym zawarta jest istota przedstawianego zjawiska w trzech jego przejawach: a) hiperprodukcji informacji, b) zrozumiałości oraz c) wiarygodności treści ze względu na częsty brak możliwości identyfikacji autora.

Jak twierdzi zmarły niedawno Alvin Toffler (1998), to podłączony do sieci komputer jest „sprawcą" łatwości produkowania informacji na wielką skalę. Nie sposób wyznaczyć trendu tego wzrostu, zarówno gdy przyjmuje się perspektywę historyczną, jak i skalę ostatnich dekad. Ponieważ żadne przewidywania się nie sprawdzają, dokonuje się jedynie ostrożnych oszacowań. Ujmując rzecz chronologicznie, czyli uwzględniając rozwój gatunku ludzkiego, dostrzega się następujące przełomy (Robertson 1998): powstanie i rozwój języka, wynalazek pisma, następnie druku, skonstruowanie komputera. Przywołuje się liczby mające pokazać, jak kolejne etapy rozwoju komunikowania zwiększały dostęp do informacji. Pojawienie się języka zwiększyło ten dostęp około stokrotnie, podobnie jak po wynalezieniu pisma, zaś wynalazek Gutenberga, czyli druk, umożliwił wzrost dostępnej publicznie informacji o milion razy. Formułowanie pytania o skalę wzrostu dostępu do informacji w dobie TI przytaczany autor uważa za bezzasadne, bowiem prognozy musiałyby objąć równocześnie emisję informacji i ich dostępność. Wspomniane szacunki podawane przez różne źródła przedstawiają się następująco:

– liczba informacji wytworzonych przez ludzkość od początków cywilizacji do końca XX wieku to około dwanaście eksabajtów. Można je zapisać za pomocą 260 znaków pisarskich.

W następnych trzech latach, tj. w okresie 2000–2002, liczba ta uległa podwojeniu (Morbitzer 2007);
- w 2006 roku Internet mieścił 200, podczas gdy w 2009 już 500 eksabajtów informacji. Jeden eksabajt jest równy miliardowi miliardów bajtów. W latach 2010–2011 zbliżyliśmy się do 1 zettabajtu (10^21 bajtów). Nową miarę informacji stanowić będzie w niedalekiej przyszłości yottabajt – yt = 10^24 bajtów (Ledzińska i in. 2014);
- w raporcie Visual Networking Index opracowanym w 2011 roku firma Cisco podała swoje prognozy dotyczące wzrostu przepływu informacji. Oto one: między rokiem 2014 a 2015 obieg internetowy osiągnie poziom 200 eksabajtów, natomiast w roku 2015 przybierze rozmiary około 966 eksabajtów, czyli niemal 1 zettabajt (10^21 bajtów) rocznie (www.cisco.com).

Środowisko internetowe nie jest jedynym, w którym odbywa się hiperprodukcja informacji. Pozostaje jednak środowiskiem dominującym, a powodem jest łatwość dostępu do informacji oferowanych przez tę Sieć. W nowszej literaturze spotykamy termin *big data*, stosowany na określenie ogromnych, stale wzbogacanych i zmieniających się zbiorów danych (Mayer-Schönberger, Cukier 2014). Są to bazy tworzone przez duże instytucje i ośrodki administracyjne, takie jak telekomunikacja, centra medyczne, banki itp. Rejestry te niektórzy traktują jako cenny zasób, inni z kolei jako potężne wyzwanie, jako że nie sposób przetworzyć ich zawartości za pomocą dotychczas stosowanych metod i narzędzi informatycznych oraz statystycznych. Według szacunków ONZ – zaledwie 15% wszystkich informacji produkowanych przez ludzkość jest uporządkowana, czyli ma zrozumiałą organizację. Pozostałe 85% stanowi wielki rezerwuar danych, których zawartość informacyjna jest cenna, ale ze względu na postać – uwypuklony brak struktury treści – niezwykle trudna do wykorzystania.

Trzeci powód zakłócenia informacyjnego metabolizmu wiąże się z postawą, skłonnością (inklinacją poznawczą, preferencją, predylekcją) charakterystyczną dla wielu współcześnie żyjących, zwłaszcza młodych ludzi. Mam na myśli wydłużenie fazy pobierania informacji w stosunku do etapu przetwarzania. Jej odpowiednikiem – na płaszczyźnie metabolizmu energetycznego – byłaby nieustająca konsumpcja, pozbawiająca

organizm możliwości strawienia i przyswojenia pokarmu. Dzieje się tak m.in. w wyniku specyficznego stosunku do treści – to kolejny element charakteryzowanej postawy. Wielu traktuje informację jako wartość nadrzędną, usilnie jej poszukuje, przyjmuje często w sposób bezkrytyczny, a niekiedy utożsamia z wiedzą. Pogoń za nowinkami – nazwana przez Dawida Shenka (1997) „strategią strusia pędziwiatra" – utrudnia lub uniemożliwia selekcję, refleksyjne przetworzenie odebranych informacji, połączenie z posiadaną wiedzą oraz skuteczne wykorzystanie. Podobne skutki przynosi niemal nagminne gromadzenie kopii materiałów bez ich uważnej lektury, z towarzyszącym mu iluzorycznym przekonaniem, iż wejście w posiadanie źródeł jest tożsame z przyswojeniem pomieszczonych w nich treści. Zachowanie takie stanowi – zdaniem Umberto Eco (2007) – przejaw tzw. kserokultury.

Trzeba pamiętać, że w toku ewolucji głównych sposobów komunikowania – mowa – pismo – druk – podłączony do Internetu komputer – obok zwiększania zasięgu oraz dostępu do informacji tracono stopniowo kontrolę nad jej obiegiem. Na etapie pisma można było kontrolować, kto i z jaką informacją się zapoznaje, a autorzy ponosili za nią osobistą odpowiedzialność. Informacje będące w obiegu były cenzurowane zgodnie z oficjalną nauką i odbierane przez wyznaczonych do tego odbiorców. Wynalazek druku wiązał się z utratą kontroli nad czytelnictwem, a masowa produkcja książek i ich niższe ceny skutkowały ułatwieniem dostępu do treści. Utracono więc możliwość decydowania o tym, kto zapoznaje się z informacją, nadal jednak można było sprawować kontrolę nad autorami i wytwarzaną przez nich treścią. Upowszechnienie Internetu i łatwość zamieszczania w nim treści pociągnęły za sobą utratę kontroli nad tym, kto jest jej autorem. Nie istnieją pod tym względem ograniczenia – każdy może zamieszczać swoje treści w Internecie, a brak ograniczeń dotyczy wszystkich rodzajów danych. Najpopularniejsze dziś internetowe źródło informacji, czyli Wikipedia, podlega pełnej swobodzie zamieszczania treści.

Postępu technologicznego nie sposób sprowadzić do powstania „syndromu informacyjnego". TI przyczyniła się także do znaczących zmian w nauce, które mają charakter ambiwalentny. Za Richardem Feynmanem (1999) wyróżniamy w nauce metodę, technikę i wiedzę. Dostrzegamy dynamiczny rozwój dyscyplin dzięki ułatwieniom stwarzanym przez najnowszą technikę. Daje ona naukowcom nieocenione wsparcie w pracy

o charakterze koncepcyjnym, m.in. dzięki szybkiemu dostępowi do informacji i wiedzy. Menedżerowie informacji – specjaliści XXI wieku – służą pomocą w dotarciu do źródeł. Rolę taką pełnią też ośrodki informacji naukowej, zajmujące się tworzeniem oraz aktualizowaniem międzynarodowych baz danych. Pracownicy nauki mniej obciążeni zadaniami przygotowawczymi mogą koncentrować siły na pracy koncepcyjnej. Postęp techniczny dostarcza ponadto nowych narzędzi badań. Zakres ułatwień jest bardzo szeroki, obejmując (a) możliwości modelowania różnych zjawisk, (b) precyzyjny ich pomiar, (c) gromadzenie, przetworzenie, zestawienie dużej liczby wyników, (d) ich prezentację i dyskusję na forach międzynarodowych. Nie ulega wątpliwości, że TI wspiera aktywność twórczą w nauce – w sposób trudny do przecenienia – ale jej nie zastępuje. Twórcą pozostaje wciąż człowiek, a raczej zespół ludzki wykorzystujący technikę na różnych etapach pracy twórczej.

Zmiany w obszarze psychologii odzwierciedlają ogólne tendencje w nauce: powstawanie nowych domen, tworzenie wąskich specjalizacji, dynamiczny przyrost wiedzy, akcentowanie zastosowań itp. Skupiamy się na przyroście wiedzy traktowanej jako zasób, tej zawartej w podręcznikach, czyli zapisanej w postaci udokumentowanych stwierdzeń. Dokonując porównań, najłatwiej się odwołać do liczb. Podręcznik psychologii wydany przez PWN w 1975 roku pod redakcją Tadeusza Tomaszewskiego – liczył kilkaset stron. Ten zredagowany przez Jana Strelaua (trzytomowy), wydany ćwierć wieku później (2000) – już kilka tysięcy. Jeszcze większą objętość ma ostatni, przygotowany pod red. Jana Strelaua i Dariusza Dolińskiego (2008). Blisko tysiąc stron liczy podręcznik z zakresu psychologii różnic indywidualnych napisany przez Strelaua (2014). Analogiczna zmiana dotyczy prac z psychologii rozwoju człowieka. Wiedza z tego zakresu przyrasta niczym śnieżna kula (Birch, Malim 1988; Tyszkowa 1988; Brzezińska 2000; Kielar-Turska 2000), a podręczniki poświęcone głównym zagadnieniom (m.in. Przetacznik-Gierowska, Tyszkowa 1996; Harwas-Napierała, Trempała 2000; Harwas-Napierała Trempała 2002; Bee 2004; Schaffer 2010; Trempała 2011; Brzezińska i in. 2015) uzupełniają opracowania monograficzne poświęcone węższym kwestiom (sferom lub okresom rozwoju). „Dziś już nikt nie znajdzie i przecież nawet nie próbuje szukać psychologa, który – jak nie tak dawno Gustav Theodor Fechner, William James czy Julian Ochorowicz – mógłby uczciwie i z pełnym przekonaniem przyznać, że ogarnia całość

wiedzy psychologicznej" – pisze we wstępie współredaktorka i współautorka pierwszego tomu z serii poświęconej historii psychologii (Rzepa, Domański 2011: 7). Zdarza się, że studentowi psychologii trudno wymienić główne kierunki badań, najważniejszych przedstawicieli i ich wkład do nauki, jeśli pytanie wykracza znacznie poza obszar jego specjalizacji lub problematykę pracy dyplomowej.

W drugiej dekadzie XXI wieku aktualizują się i wyostrzają ważne pytania o istotę wiedzy, w odróżnieniu od łatwo dostępnej i nadmiarowej informacji; kryteria selekcji danych; relacje między wiedzą jednostkową i społeczną; stosunek wiedzy obejmowanej rozumem i mającej inne źródła – np. intuicyjnej, czy wypływającej z codziennych doświadczeń, a powodem rozterek jest podkreślane bogactwo wiedzy i jej treściowa zawartość, tj. wielkie zróżnicowanie. Powstają nowe konstrukty, koncepcje, idee, a w ślad za nimi rośnie – niczym kula śnieżna – dokumentacja empiryczna. Gdyby nie – nadal zbyt rzadkie – metaanalizy i profesjonalne podręczniki nawet badaczowi o długim stażu trudno byłoby zyskać orientację w niektórych zagadnieniach, zwłaszcza gdy uwzględni się podział na: stwierdzenia udokumentowane, te nierozstrzygnięte i obszary niezbadane.

SOLIDARNI Z UCZĄCYMI SIĘ: POWINNOŚCI NAUCZYCIELI W CZASACH EKSPANSJI TI

Podkreślamy, że szeroką płaszczyznę solidarności z uczącymi się stanowią dziś – oprócz stałej troski o kontakt – działania wspierające trud tworzenia wiedzy oraz przeciwdziałające stresowi wywołanemu informacyjnym przeciążeniem. Zwracamy uwagę na dwie ważne strategie: oddziaływanie na świadomość oraz kształtowanie umiejętności poznawczych i metapoznawczych. Idea budowania przekonań odwołuje się do koncepcji człowieka jako istoty racjonalnej (Jarymowicz 2008), czyli podporządkowującej działanie, także poszukiwanie informacji, określonemu celowi. Jedno z podstawowych pytań osób korzystających z dobrodziejstw techniki powinno brzmieć: czego i po co szukam w tej chwili, do czego zmierzam? „Szukam więc jestem", powiada jeden ze współczesnych informatyków, parafrazując znane zdanie Kartezjusza – *Cogito ergo sum* (Leszczuk 2008).

Precyzowanie celu działania i monitorowanie aktywności ukierunkowanej na jego realizację świadczy o sprawowaniu kontroli nad zachowaniem i jest zaliczane do sfery najwyższych ludzkich kompetencji zwanych metapoznawczymi. Przestrzeń metapoznania tworzy także – oprócz wymienionych umiejętności – wiedza metapoznawcza, w tym świadomość ograniczeń poznawczych umysłu, specyfiki jego funkcjonowania, oraz nieograniczonych zasobów informacyjnych współczesnego świata. Na fundamencie wymienionych przekonań oraz kompetencji można wypracowywać konkretne sposoby efektywnego korzystania z informacji, w tym efektywnego pozyskiwania potrzebnych danych. Są to w istocie skuteczne strategie percepcyjno-pamięciowe, zwłaszcza selekcja, bazująca na wybiórczości umysłu.

Dokonywanie wyboru zakłada obecność kryteriów selekcji – w znaczeniu zasad odrzucania zbędnych treści, niezwiązanych z wykonywanym zadaniem. Dostarcza ich przede wszystkim wiedza człowieka i jego system wartości, stanowiące podstawowe instrumenty filtrujące. Fundamentalną rolę odgrywa w tym procesie uwaga, pierwotnie utożsamiana z polem świadomości, dziś traktowana jako „zasadniczy mechanizm redukcji nadmiaru informacji" (Nęcka 2003: 77). Trudno przecenić znaczenie selektywności, jako że jesteśmy w stanie rejestrować wiele docierających bodźców, co ma miejsce przy niskiej stymulacji, bądź tylko niektóre z nich. Dzielenie uwagi bez obniżenia poziomu wykonania czynności równoczesnych ma miejsce tylko wtedy, gdy w grę wchodzą procesy automatyczne. W pozostałych przypadkach stwierdza się spadek efektywności funkcjonowania.

Selekcja informacji angażuje nie tylko uwagę, dlatego pisze się o ogólniejszym zjawisku, jakim jest wybiórczość umysłu (Hankała 2001). Obejmuje ona, oprócz danych docierających ze świata zewnętrznego, także te wytwarzane w toku aktywności umysłowej (wyobrażanie, myślenie) oraz przechowywane w pamięci. Wykracza zatem poza fazę odbioru treści emitowanych z zewnątrz i odnosi się do wszystkich etapów przetwarzania. Wyróżnia się dwa jej ujęcia, z czego pierwsze, wąskie, dotyczy tylko percepcji i wiąże się stricte z funkcjonowaniem uwagi. Eksploruje ona nie tylko świat zewnętrzny, ale bywa też skierowana w stronę zawartości umysłu, działając niczym „wewnętrzne oko". Z kolei wybiórczość traktowana szeroko obejmuje pozostałe procesy psychiczne, w tym pamięć, myślenie, decydowanie, działanie. Niektórzy badacze uwypuklają szczególne

znaczenie pamięci w procesach wybiórczości umysłowej (Hankała 2009). Przypisuje się jej główną rolę w wykorzystywaniu indywidualnego oraz społecznego doświadczenia. Pamięć jest niezastąpiona w procesach rozumienia, inicjowania oraz planowania działań. Pozostaje niezbędna w myśleniu, dostarczając tworzywa w postaci danych i stwarzając przestrzeń dla wykonywanych operacji. Wybiórcza funkcja umysłu jest zjawiskiem ważnym, ale nadal słabo poznanym, a przedmiotem analiz są zarówno wybierane treści, jak i strategie wyboru. Wyróżnianie – stanowiące istotę wybiórczości – jest złożoną ludzką kompetencją i jak większość sprawności nabywana jest stopniowo, według określonego porządku. Istota rozwojowej zmiany wyraża się w przejściu od braku wyróżniania informacji, przez wybiórczość wykonywaną pod kierunkiem, czyli kontrolowaną z zewnątrz, do aktywności selekcyjnej, inicjowanej oraz nadzorowanej przez podmiot. Ta ostatnia, dobrowolna i świadoma, stanowi jeden ze wskaźników poznawczej dojrzałości człowieka, przejaw podmiotowości zachowania (Jarymowicz 2008).

Stały przyrost informacji sprawia, że wiele osób podlega ekspozycji na stres wywołany nadmiarem danych. Fascynacja technicznymi udogodnieniami jest lepiej dostrzegalna niż dyskomfort, jaki wywołuje, zwłaszcza wśród intensywnie poszukujących nowych informacji. Ten ostatni – obecny w osobistym doświadczeniu wielu – uczyniono przedmiotem badań, traktując jako jedną z odmian stresu cywilizacyjnego (Ledzińska 2001, 2009; Łosiak 2008; Heszen 2013). To określenie ekwiwalentne w stosunku do kategorii proponowanych w literaturze, zwłaszcza przeciążenia umysłu – *overload* (Bawden, Robinson 2009; Matthews, Campbell 2009), odnoszącego się jedynie do sfery poznawczej, lub nieco metaforycznych – jak *library anxiety* (Mellon 1986) albo *information anxiety* (Wurman 1987). Wymiana informacyjna (metabolizm) zawsze sprzężona jest z emocjami. Porządkowaniu treści towarzyszą pozytywne emocje, natomiast chaos, niemożność scalenia zbyt licznych danych wywołuje stan rozdrażnienia, niepokoju, zagrożenia. Wyróżniony stres – wiązany z informacją nadmiarową w stosunku do możliwości przetworzenia i szybko emitowaną – poddany został kwestionariuszowej diagnozie wśród najbardziej zagorzałych użytkowników TI, czyli młodych dorosłych, pod kątem intensywności doznań. W świetle wyników badań okazał się doświadczeniem nasilanym przede wszystkim przez deficyty osobiste, zwłaszcza nieefektywną samokontrolę. Dało się stwierdzić trzy jej główne wzorce,

tj. kontrolę słabą, chwiejną oraz sztywną, zarówno na poziomie funkcjonowania poznawczego, jak i metapoznawczego we wszystkich fazach przetwarzania informacji (Ledzińska 2009).

W warunkach chronicznego przeciążenia uruchamiane są różne strategie zaradcze, o których piszą nie tylko psychologowie, ale i lekarze oraz neurobiolodzy, podkreślając ich dysfunkcjonalny charakter. Ci ostatni wykraczają poza opis „tego, co się dzieje", wskazując na mechanizmy obserwowanych zachowań. Oto intensywne bodźcowanie (psycholog powie stały dopływ nadmiarowej informacji) wywołuje stres, który mózg neutralizuje, przechodząc w tryb awaryjny, czyli spłycając przetwarzanie. Tu ma swe źródło powierzchowne czytanie, pobieżność dokonywanych analiz, poszukiwanie gotowych opracowań w miejsce niespiesznych, uważnych lektur, odcinanie się od źródeł informacji czy też utożsamianie jej z wiedzą (Spitzer 2013). Warto się zatrzymać przy tej ostatniej, niekorzystnej tendencji.

Zakres studiów nad wiedzą jest bardzo szeroki i obejmuje tak ważne zagadnienia, jak jej wyróżniki, rodzaje, przejawy, rozwój ontogenetyczny, znaczenie w codziennym życiu itp. (Bruner 1978; Włodarski 1998; Łukaszewski 2008; Ledzińska, Czerniawska 2011; Schwarz i in. 2016). Powstaje na podstawie informacji, ale nie jest z nią tożsama (Roszak 1994). Formuje się stopniowo, w rezultacie aktywności poznawczej oraz metapoznawczej, przyjmując postać systemów. Informacje przyswajane przez człowieka są stopniowo porządkowane, wiązane i hierarchizowane, tworząc – w pamięci trwałej – zwarte struktury ułatwiające selekcję, zrozumienie, zakotwiczenie oraz aktualizację treści. Rozwój wiedzy polega nie tylko na jej przyroście, ale także lepszej organizacji, strukturalizacji dokonywanej według różnych kryteriów, łatwiejszej aktualizacji oraz aplikacji.

Osobniczą wiedzę ujmuje się współcześnie w kategoriach procesu i zasobu (Drucker 1999). Istnieje wiele podziałów wiedzy dokonywanych na podstawie różnych kryteriów wyodrębnień (Kozielecki 1996). Przytaczamy najlepiej znany (i najogólniejszy) podział na wiedzę o świecie zewnętrznym i sobie samym, czyli samowiedzę. Podlegają one podobnym zmianom rozwojowym, pełniąc tak podstawowe, niezastąpione funkcje, jak orientacja w sobie i otoczeniu, planowanie czynności, podejmowanie decyzji i działanie, korygowanie programów myślenia oraz zachowania. Nadaje się wiedzy status ogniwa osobowości na równi z systemem

wartości (Reykowski 1992; Obuchowski 1993; Oleś 2003). Stawianie znaku równości między informacją i wiedzą przyczynia się do działania na podstawie licznych, ale izolowanych danych, czyli w sposób charakterystyczny dla znacznie wcześniejszego etapu ontogenezy. Funkcjonowanie na podstawie informacji pochodzących z bezpośrednio otaczającej dziecko rzeczywistości jest zdaniem Jeana Piageta (1966, 1981) charakterystyczne dla stadium sensoryczno-motorycznego oraz intuicyjnego rozwoju inteligencji, podczas gdy posługiwanie się wiedzą wymaga myślenia refleksyjnego i jest typowe dla stadium operacji konkretnych oraz formalnych. Jak powiada Dawid Wiener (2009), koncentracja na informacjach w dobie ich nadmiaru uwstecznia nas jako ludzi. Kształtowanie i umacnianie przekonań na temat fundamentalnej różnicy między informacją a wiedzą oraz trenowanie umiejętności selekcji danych, ich porządkowania i syntetyzowania to ważne, choć nie jedyne powinności współczesnych nauczycieli.

SOLIDARNI Z NAUCZYCIELAMI: NOWOCZESNA TECHNIKA, GLOBALIZACJA STARZENIA SIĘ I EDUKACJA

Pisząc o współdziałaniu w edukacji, natrafiamy na kwestię solidarności uczniów z nauczycielami. Ten złożony problem wymaga odwołania się do takich kategorii analiz, jak główne trendy demograficzne, związki kultury z dominującą techniką, korzystanie z nowoczesnej techniki uwzględniające wiek użytkowników, przekonania na temat funkcjonowania osób starszych, czyli metapoznanie społeczne. Przedstawiamy je skrótowo, traktując jako punkt wyjścia do dalszych, pogłębionych studiów.

Wybrane trendy generacyjne

Liczba ludności na świecie stale rośnie. Około 100 lat temu liczba mieszkańców Ziemi wynosiła około 1 miliard, obecnie jest nas ponad 7 miliardów (GUS 2017). Prognozy sugerują, że pod koniec XXI wieku liczba ta wzrośnie do 11 miliardów (GUS 2017). Jednocześnie przyrost

naturalny nie jest harmonijny. Coraz więcej dzieci przychodzi na świat w krajach Afryki, Europa zaś starzeje się w wielkim tempie.

Obydwa trendy generują odmienne wyzwania społeczne. Konsekwencją starzenia się Europy jest zmiana struktury społeczeństwa. W 2020 roku osoby powyżej 65. roku życia będą stanowiły 20% społeczeństwa Europy, zaś już w 2050 roku – 29% (GUS 2017). W Polsce sytuacja wygląda podobnie. Osoby powyżej 65. roku życia stanowiły w 2014 roku 15% populacji (GUS 2017), przy ujemnym przyroście naturalnym. Dodatkowo zwiększa się średnia długość życia. Obecnie w Polsce kobiety dożywają średnio prawie 82 lat, mężczyźni zaś 74 (Bank Światowy 2017).

Przybywa zatem osób starszych, które muszą się przystosować do stale zmieniającej się rzeczywistości opartej na technologii i informatyzacji. Dla wielu z nich jest to świat niezrozumiały i obcy, a przez to zagrażający. Zmiany, jakie dokonały się na przełomie XX i XXI wieku, są często porównywane do rewolucji przemysłowej, która zmieniła oblicze świata. Dynamika tych zmian, specyfika psychofizyczna osób starszych oraz nastawienie młodych ludzi wobec osób o ograniczonych umiejętnościach cyfrowych utrudniają nabywanie umiejętności technologicznych przez seniorów. Nie dziwi fakt, że to właśnie wiek decyduje o tak zwanym wykluczeniu cyfrowym (CBOS 2016). Korzystanie z sieci przez osoby starsze jest szalenie istotne, ponieważ umożliwia seniorom uczestniczenie w życiu kulturalnym, społecznym czy zawodowym (Szmigielska i in. 2012).

Konieczność adaptacji do zmieniających się warunków otoczenia jest jednym z wyzwań jesieni życia. Zatrzymanie dokonujących się zmian nie jest możliwe, natomiast konieczne jest podjęcie działań mających na celu zwiększenie umiejętności cyfrowych osób starszych. Należy jednak podkreślić, że w opinii seniorów międzypokoleniowa asymetria kompetencji cyfrowych zaburza relację nauczyciel-uczeń, podważając autorytet tych pierwszych (Szmigielska i in. 2012). Nierzadko stanowi też źródło wstydu i poczucia braku kompetencji.

Struktura wiekowa użytkowników TI

Zróżnicowanie dostępu do TI ma wyraźny rys generacyjny. Jej entuzjastami pozostają w pierwszej kolejności ludzie młodzi. Technika odgrywa w ich życiu niezastąpioną rolę, jest obecna w nauce, rozrywce, pracy.

Nową generację młodych dorosłych Jeremy Rifkin (2003) nazywa „prometeuszami", jako że wśród wartości materialnych cenią wysoko dostęp do sieci, gwarant – ich zdaniem – efektywnego sposobu życia. Badacz twierdzi, że tak jak kiedyś maszyny drukarskie zmieniały przez lata świadomość człowieka, tak współcześnie komputer kształtuje ludzką mentalność. Rozwinięcie tej myśli poprzedzają dane liczbowe dotyczące struktury demograficznej oraz liczby użytkowników Internetu w Polsce. Liczba ludności Polski wynosi 38,5 mln. osób. W pierwszej dekadzie XXI wieku (Morbitzer 2007: 131) 30% społeczeństwa polskiego miało dostęp do Internetu. Pod koniec 2009 roku dostępem do sieci dysponowało już 26% obywateli globu (więcej niż jedna osoba na cztery). Z sieci korzysta więcej niż 50% populacji Europy, w tym ponad 50% Polaków. W drugiej dekadzie XXI wieku wartość ta wzrosła do 60% (Batorski 2013). Najwięcej użytkowników sieci jest wśród osób młodych: w grupie 16.–24. r. ż. jest ich 59%, w tym wśród uczniów i studentów aż 74%; w przedziale 25.–34. r. ż. – 25,5%; na poziomie 45.–59. r. ż. – 12,5%; powyżej 60. r. ż. – 1,5%. Autorzy pomiarów podkreślają, iż różnice związane z wiekiem wyjaśniają ponad 20% wariancji korzystania z Internetu i że jest to trend ogólnoświatowy, a im starsi badani, tym rzadsze deklaracje użytkowania tych narzędzi. Osoby w wieku między 21 a 25 lat stanowią w Europie 47,5% populacji użytkowników technik informacyjnych. 25. rok życia stanowi granicę, od której liczba użytkujących narzędzia informacyjne zmniejsza się wraz ze wzrostem wieku badanych. Według danych z 2015 roku w Polsce jedynie 25% osób powyżej 65 roku życia korzystało z Internetu (CBOS 2015). Dla porównania, w grupie osób między 25 a 34 rokiem życia użytkownicy stanowili 96% badanej grupy (CBOS 2015).

Nowa technika, inna kultura

To złożony problem wymagający odrębnych analiz, a trudność zadania komplikuje niejednoznaczne rozumienie kultury (Gogacz 1985; Mead 2000; Kaczorowski 2008). Johann Herder, żyjący w XVIII wieku niemiecki filozof stwierdził, że „nie ma nic bardziej nieokreślonego niż słowo kultura". O trudnościach definicyjnych piszą także współcześni autorzy (m.in. Gogacz 1985; Mead 2000; Kłoskowska 2006;

Kaczorowski 2008; Lasch 2016). W potocznym rozumieniu za kulturę uznaje się całokształt duchowego i materialnego dorobku społeczeństw. Psychologowie, nawiązując do koncepcji dwóch warstw zjawisk kulturowych Stefana Ossowskiego (2000), za sedno kultury uznają dominujące wzory myślenia i zachowania. Psychologom szczególnie bliska jest myśl Neila Postmana (2004), skoncentrowanego na analizie skutków wkraczania nowoczesnej techniki w codzienne życie. I choć ujmował je w kategoriach „ciężarów oraz błogosławieństw", to rozwijał przede wszystkim wątek istniejących zagrożeń i możliwych niebezpieczeństw. Do ich opisu powołał pojęcia „technopol" i „technopolizacja" życia. Technopol (totalitarna technokracja) to trzeci typ kultury, który nastał po epoce narzędzi i technokracji i który oznacza podporządkowanie wszelkich form życia kulturowego technice i technologii. Technopol można też interpretować jako charakterystyczną postawę człowieka wobec technologii. Jej wskaźnikiem jest nadawanie technice priorytetowego znaczenia. Postman twierdzi, iż wiele osób niemal „ubóstwia" technikę, traktując jej rozwój jako najwyższe osiągnięcie ludzkości, a wytwarzanie i rozpowszechnianie informacji – jako jedną z naczelnych wartości. Dziś widać wyraźnie, jak niekontrolowany rozrost techniki niszczy tkankę społeczną, ponieważ osłabia kontakty międzyludzkie (także te w relacji nauczyciel – uczeń), zmienia funkcjonowanie tradycyjnych instytucji i marginalizuje refleksyjne działanie. Ponadto wywołuje też tak negatywne zjawiska jak mediatyzacja życia oraz zalew informacyjny. Istotą pierwszego z nich jest przenoszenie coraz większej liczby doświadczeń ze świata realnego do medialnego, a drugie polega na – uwypuklanej w tekście – nieustannej konfrontacji z lawiną danych.

Syntetyzujące ujęcie dominującego wpływu techniki na codzienne życie jest dziełem Davida Boltera (1990), autora tezy: „Jaka technika, taka kultura". Twierdzi on, że aktualna technika wyznacza perspektywę widzenia człowieka, a wielu jej użytkowników patrzy na innych niczym na maszynę, tj. przez pryzmat nowoczesnych urządzeń technicznych, ocenianych przede wszystkim pod kątem wydajności. Mamy być zatem skuteczni i sprawni – niczym szybki komputer wyposażony w najmocniejszy procesor. Tak rozumiana idea efektywności działań, oparta na solidnym uzasadnieniu ekonomicznym, przeniknęła do wszystkich dziedzin życia, stanowiąc jedną z naczelnych reguł funkcjonowania współczesnych społeczeństw (Ritzer 2008). Priorytet dawany efektywności działania wytwarza

napięcie między postępem technologicznym – stanowiącym element kultury materialnej – a kulturą duchową, czyli wytworami umysłu. Jednym z jego następstw pozostają oczekiwania wobec ludzi (także starszych) i ocena ich funkcjonowania.

Kultura technopolu i spostrzeganie starości: wybrane zjawiska z obszaru metapoznania społecznego

Simone de Beauvoir napisała przed laty, że „los starca zależy od kontekstu społecznego". Kontekst ten z kolei obejmuje nie tylko aspekt ekonomiczny, ale przede wszystkim symboliczny. To sposób myślenia o osobach starszych i starości, według Autorki, obnaża „całą prawdę o wartościach i dążeniach społeczeństwa" (de Beauvoir 2011: 96). Podzielane społeczne przekonania znajdują wyraz w stereotypach na temat osób starszych, które ostatecznie mogą i, niestety, prowadzą do dyskryminacji tej grupy. Nośnikiem tych przekonań jest społeczne metapoznanie, które odpowiada za kształtowanie i podtrzymywanie stereotypów na temat osób w jesieni życia. Rozważania nad społecznym metapoznaniem zostaną poprzedzone krótkim wprowadzeniem w zagadnienie metapoznania, powstałe na gruncie psychologii poznawczej.

Metapoznanie (*metacognition*) to termin odnoszący się do wiedzy o własnych procesach poznawczych oraz sposobu wykorzystywania tej wiedzy w regulacji przebiegu procesów przetwarzania oraz zachowania (Koriat 2007). Autorzy innych definicji nawiązują do tego rozumienia, pisząc, że jest to wiedza i poznanie dotyczące zjawisk poznawczych (Flavell 1979) lub wiedza o procesie poznawczym, monitorowanie tego procesu oraz jego kontrolowanie (Serra, Metcalfe 2009). Najogólniej rzecz ujmując, etykietą tą opatrzono grupę procesów poznawczych wyodrębnionych ze względu na swój specyficzny przedmiot. Nazywa się je czasami „procesami wyższego rzędu", jako że mają za przedmiot inne procesy poznawcze. Przybliżając termin, możemy powiedzieć, że metapoznanie to zdolność umysłu do poznania samego siebie oraz procesów poznawczych. Podstawową funkcją metapoznania jest kontrolowanie i monitorowanie działań poznawczych. Procesy poznawcze funkcjonują na dwóch powiązanych ze sobą poziomach – pierwszy z nich to poziom przedmiotowy (ang. *primary cognition*), drugi – poziom metapoznawczy (ang. *secondary*

cognition). John Flavell (1979) dokonał podziału metapoznania, wyodrębniając metapoznawczą wiedzę, umiejętności i strategie. Wiedza metapoznawcza „to fragment czyjejś wiedzy o świecie, dotyczący ludzi jako istot poznających" (Zdybel 2015). Składa się z wiedzy lub przekonań na temat poznawczego funkcjonowania osoby, rodzaju zadania, przed którym staje jednostka, strategii, którą najlepiej zastosować. Wiedza ta może być uświadomiona, częściej jednak pozostaje poza świadomością jednostki (Zdybel 2015). Metapoznawcze doświadczenie towarzyszy poznawczemu działaniu i może mieć charakter emocjonalny lub poznawczy. W jego skład wchodzą przekonania oraz uczucia (na przykład poczucie znajomości materiału). Dzięki doświadczeniu metapoznawczemu jednostka może elastycznie dostosowywać strategie, tak aby osiągnąć zamierzony cel. Zdolność wyboru optymalnych strategii oraz ich zastosowanie nazywane są umiejętnościami metapoznawczymi.

Początkowy nurt badań nad metapoznaniem obejmował przede wszystkim procesy uczenia się. Z czasem badacze rozszerzali kontekst badań na inne obszary psychologii np. psychopatologię. Adrian Wells (Wells, Papageorgiou 2004), twórca psychoterapii metapoznawczej, jako pierwszy zauważył, że procesy metapoznawcze mogą się przyczyniać do kształtowania i podtrzymywania zaburzeń psychicznych (Dragan, Dragan 2011). Również psychologia społeczna odkryła znaczenie metapoznania dla relacji międzygrupowych i interpersonalnych. Janet Metcalfe i Bridged Finn (2008) stwierdzili, że metapoznanie może zmieniać uczucia i zachowania jednostki, ma więc kluczowe znaczenie dla funkcjonowania w społeczeństwie. Wyodrębniono zatem społeczne metapoznanie.

Jak zaakcentowano, to właśnie społeczne metapoznanie przyczynia się do kształtowania i podtrzymywania stereotypów na temat osób starszych. Odbywa się to na trzy różne sposoby. Społeczne metapoznanie to myślenie o społecznym myśleniu (Briñol, DeMarree 2012). To sposób, w jaki jednostki odnoszą się do swoich i cudzych myśli i przekonań dotyczących tematów społecznych. Sposób myślenia o seniorach ma kluczowe znaczenie zarówno dla jakości podejmowanych inicjatyw, jak i codziennych relacji z osobami w jesieni życia. To od społecznego przekazu zależy stosunek młodzieży do osób starszych w komunikacji miejskiej czy kolejce w sklepie. Społeczne metapoznanie to również przekonania, które mają swoje źródło w społeczeństwie. To wiedza utrwalona, ugruntowana przekazami międzypokoleniowymi. Przykład może stanowić potoczna

wiedza metapoznawcza dotycząca intelektualnego funkcjonowania osób starszych. Powszechnie przyjmuje się, że osoby starsze mają trudności z uczeniem się nowych umiejętności (Mockałło 2015). Takie przekonanie oddziałuje na ich sytuację w miejscu pracy – np. pracodawcy niechętnie doszkalają osoby po 55. r. ż. (Mockałło 2015). Metapoznanie społeczne odnosi się również – i jest to trzeci sposób rozumienia metapoznania – do dzielenia się swoimi emocjami, myślami, wyobrażeniami itp. z ważnymi innymi. Ten ostatni aspekt ma wielkie znaczenie dla budowania długotrwałych międzypokoleniowych relacji, opartych na uczciwości i wzajemnym szacunku. To właśnie wzajemna otwartość i ciekawość umożliwiają owocną międzypokoleniową współpracę.

Globalizacja starzenia się sprawia, że jednym z ważniejszych społecznych tematów w drugiej dekadzie XXI wieku jest sytuacja osób starszych w Polsce. Społeczeństwo jest źródłem wielu potocznych przekonań, które niepostrzeżenie wyznaczają kierunki myślenia i sposoby działania. Przykładem obrazującym te zjawiska są negatywne stereotypy osób starszych, kształtowane i podtrzymywane przez społeczne metapoznanie. Odpowiedzią na nie jest pogłębiona refleksja nad własnym sposobem myślenia oraz analiza społecznych przekazów. Ostatecznym celem zaś – międzypokoleniowa współpraca oparta na solidarności, stanowiąca szansę na wymianę zasobów, przy zachowaniu poczucia kompetencji obu stron. Konieczna jest zatem refleksja nie tylko nad społecznym sposobem postrzegania osób starszych, który znajduje wyraz, niekiedy nie wprost, w podejmowanych inicjatywach, ale również nad własnym stosunkiem wobec istniejących społecznych przekonań. Sygnalizowane zmiany należy zaczynać od siebie.

UWAGI KOŃCOWE

Mamy dziś do czynienia z bezprecedensową, gdyż nie mającą swego odpowiednika w przeszłości, asymetrią kompetencyjną uczniów i nauczycieli w różnych obszarach aktywności. „Przewaga" tych pierwszych w zakresie umiejętności korzystania z najnowszej techniki jest oczywista, podobnie jak dziedzinowe, pedagogiczne i psychologiczne kwalifikacje pedagogów. Gdy młodzi bywają nauczycielami dorosłych – choćby w zakresie obsługi podłączonego do sieci komputera – mamy do czynienia z inwersją pedagogiczną. Owo odwrócenie tradycyjnych,

utrwalonych ról stanowi przykład tzw. kultury prefiguratywnej według taksonomii zaproponowanej przez Margaret Mead (2000). W tym kontekście w dyskursie społecznym ostatnich dekad przewija się wątek edukacji medialnej. Obejmuje ona nie tylko umiejętności technicznej obsługi urządzeń, ale i kompetencje psychologiczne, w skład których wchodzą m.in. racjonalne sposoby korzystania z istniejących udogodnień. Te dwa obszary sprawności stanowią teren potencjalnego współdziałania. Wzajemne uczenie się między przedstawicielami różnych generacji jest możliwe i stanowi przykład solidarnej aktywności. Istotną przeszkodę w tej współpracy stanowią stereotypy i oczekiwania społeczne, zwłaszcza błędne przekonania na temat funkcjonowania poznawczego osób starszych. Poznanie tego, „jak myślą o myśleniu starszych" reprezentanci młodszych generacji, czyli studia nad metapoznaniem społecznym, są w dobie globalizacji starzenia się populacji ważnym zadaniem poznawczym i wyzwaniem praktycznym. Wyczuwane w codzienności napięcie między przedstawicielami kultur i generacji może dynamizować ich wzajemne relacje, pod warunkiem istnienia dialogu. Jego podtrzymywanie zależy od wszystkich uczestników procesu edukacyjnego, stanowiąc jedno z najważniejszych zadań oraz wyzwań edukacyjnych.

BIBLIOGRAFIA

Attali J. (2008). *Krótka historia przyszłości*. Warszawa: Prószyński i S-ka.

Barlińska J., Szuster A. (2014). *Cyberprzemoc. O zagrożeniach i szansach na ograniczenie zjawiska wśród adolescentów*. Warszawa: Wydawnictwa Uniwersytetu Warszawskiego.

Batorski D. (2013). Polacy wobec technologii cyfrowych – uwarunkowania dostępności i sposobów korzystania [w:] J Czapiński, T. Panek (red.), *Diagnoza społeczna 2013. Warunki i jakość życia Polaków*, 328–352. Warszawa: Rada Monitoringu Społecznego.

Bawden D., Robinson L. (2009). The dark side of information: overload, anxiety and other paradoxes and pathologies. *Journal of Information Science*, 35, 180–191.

Bee H. (2004). *Psychologia rozwoju człowieka*. Poznań: Zyska i S-ka.

Birch A., Malim T. (1999). *Psychologia rozwojowa w zarysie. Od niemowlęctwa do dorosłości.* Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Bolter D. (1990). *Człowiek Turinga: kultura Zachodu w wieku komputera*. Warszawa: Państwowy Instytut Wydawniczy.

Briñol P., DeMarree K.G. (red.) (2012). *Social metacognition*. New York: Psychology Press.

Bruner J.S. (1978). *Poza dostarczone informacje. Studia z psychologii poznawania*. Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe.

Brzezińska A.I. (2000). *Społeczna psychologia rozwoju*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar.

Brzezińska A.I., Appelt K., Ziółkowska B. (2015). *Psychologia rozwoju człowieka*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Cacioppo J.T., Petty R.E. (1982). The need for cognition. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42, 116–131.

CBOS. (2016, 2017). Komunikaty z badań ogólnopolskich.

de Beauvoir S. (2011). *Starość*, tłum. Z. Styszyńska. Warszawa: Wydawnictwo Czarna Owca.

de Kerckhove D. (1997). *Powłoka kultury*. Warszawa: Mikom.

Dembo M. (1997). *Stosowana psychologia wychowawcza*. Warszawa: Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne.

Delors J. (red.) (1998). *Edukacja. Jest w niej ukryty skarb. Raport dla UNESCO Międzynarodowej Komisji ds. edukacji dla XXI wieku.* Warszawa: Wydaw. UNESCO, Stowarzyszenie Oświatowców Polskich.

Dragan M., Dragan W.Ł. (2011). Właściwości psychometryczne polskiej wersji The Metacognitions Questionnaire-30. *Psychiatria Polska*, 45, 545–553.

Drucker P.F. (1999). *Społeczeństwo pokapitalistyczne*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Dryden G., Vos J. (2000). *Rewolucja w uczeniu*. Poznań: Wydawnictwo Moderski i S-ka.

Dunbar R. (1996). *Kłopoty z nauką*. Gdańsk, Warszawa: Wydawnictwo MARABUT, Oficyna Wydawnicza VOLUMEN.

Eco U. (2007). *O bibliotece*. Warszawa: Świat Książki.

Efklides A. (2001). Metacognitive experiences in problem solving: Metacognition, motivation, and self-regulation [w:] A. Efklides, J. Kuhl, R.M. Sorrentino (red.), *Trends and prospects in motivation research*, 297–323. Dodrecht: Kluwer.

Efklides A. (2006). Metacognition and affect: What can metacognitive experiences tell us about the learning process? *Educational Research Review*, 1, 3–14.

Efklides A. (2008). Metacognition: defining its facets and levels of functioning in relation to self- and co-regulation. *European Psychologist*, 13, 277–287.

Engle R.W., Conway A.R.A., Tuholski S.W., Shisler R.J. (1995). A resource account of inhibition. *Psychological Science*, 6, 122–125.

Flavell J.H. (1979). Metacognition and cognitive monitoring: A new area of cognitive-developmental inquiry. *American Psychologist*, 34, 906–911.

Feynman R.P. (1999). *Sens tego wszystkiego. Rozważania o życiu, religii, polityce i nauce*. Warszawa: Wydawnictwo Prószyński i S-ka.

Gogacz M. (1985). *Szkice o kulturze*. Kraków, Warszawa: Wydawnictwo Michalineum.

Hankała A. (2001). *Wybiórczość ludzkiej pamięci*. Warszawa: Wydawnictwa Uniwersytetu Warszawskiego.

Hankała A. (2009). *Aktywność umysłu w procesach wydobywania informacji pamięciowych*. Warszawa: Wydawnictwa Uniwersytetu Warszawskiego.

Harwas-Napierała B., Trempała J. (red.) (2000). *Psychologia rozwoju człowieka,* t. 2, *Charakterystyka okresów życia człowieka*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Harwas-Napierała B., Trempała J. (red.) (2002). *Psychologia rozwoju człowieka*, t. 3, *Rozwój funkcji psychicznych.* Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Heszen I. (2013). *Psychologia stresu.* Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Jarymowicz M. (2008). *Psychologiczne podstawy podmiotowości*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Jonscher C. (1999). *Życie okablowane. Kim jesteśmy w epoce przekazu cyfrowego?* Warszawa: Warszawskie Wydawnictwo Literackie MUZA S.A.

Kaczorowski B. (2008). *Epoki i kierunki w kulturze*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Kępiński A. (2003). *Melancholia*. Warszawa: PZWL.

Kielar-Turska M. (2000). Rozwój człowieka w pełnym cyklu życia [w:] J. Strelau (red.), *Psychologia. Podręcznik akademicki*, t. 1, 285–332. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Kłoskowska A. (2006). *Kultura masowa*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Koriat A. (2007). Subjective confidence in one's answers: The consensuality principle. *Journal of Experimental Psychology Learning Memory and Cognition*, 34, 945–958.

Kozielecki J. (1996). *Koncepcje psychologiczne człowieka*. Warszawa: Wydawnictwo „Żak".

Kula A. (2015). Gdy szkoła boli. *Tygodnik Powszechny*, 5, 16.

Lasch C. (2016). *Kultura narcyzmu. Amerykańskie życie w czasach malejących oczekiwań.* Warszawa: Wydawnictwo Akademickie Sedno.

Ledzińska M. (1999). Mity i edukacja. O niektórych problemach kształcenia w perspektywie zmian społecznych. *Psychologia Wychowawcza*, 42, 350–358.

Ledzińska M. (2001). Człowiek współczesny wobec nadprodukcji informacji, czyli o informacyjnym stresie [w:] A. Matczak, W. Ciarkowska (red.), *Różnice indywidualne: wybrane zagadnienia inspirowane Regulacyjną Teorią Temperamentu Profesora Jana Strelaua*, 135–153. Warszawa: UW, Interdyscyplinarne Centrum Genetyki Zachowania.

Ledzińska M. (2004). Od informacji do wiedzy, czyli o niektórych wyzwaniach edukacyjnych u progu nowego wieku. *Psychologia. Edukacja i Społeczeństwo*, 1, 7– 21.

Ledzińska M. (2009). *Człowiek współczesny w obliczu stresu informacyjnego*. Warszawa: Wydaw. Instytutu Psychologii PAN.

Ledzińska M. (2012). *Młodzi dorośli w dobie globalizacji. Szkice psychologiczne.* Warszawa: Difin.

Ledzińska M. (2013). Korzenie nauki są gorzkie a owoce słodkie. O niektórych problemach ewolucji nauki na przykładzie psychologii z przełomu XX i XXI wieku [w:] T. Rzepa, C. Domański (red.), *Na drogach i bezdrożach historii psychologii*, t. 2, 27–41. Lublin: Wydaw. UMCS.

Ledzińska M. (2016). Przeciążenie informacyjne jako problem współczesnej edukacji. *Social Studies and Practice*, 1, 35–45.

Ledzińska M. (2017). Nauczyciela akademickiego spojrzenie na rozwój w dobie przemian ogólnoświatowych. *Psychologia Rozwojowa*, 22, 9–25.

Ledzińska M., Czerniawska E. (2011). *Psychologia nauczania. Ujęcie poznawcze*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Ledzińska M., Mongay Batalla J., Stolarski M. (2014). Cognitive styles could be implicitly assessed in the Internet environment: reflection – impulsivity is manifested individual manner of searching for information. *Journal of Baltic Science Education*, 13, 133–145.

Ledzińska M., Postek S. (2017). From metaphorical information overflow and overload to real stress: theoretical background, empirical findings and applications. *European Management Journal.* https://doi.1016/j.emj.

Ledzińska M., Zajenkowski M., Stolarski M. (2013). *Temperament i poznanie. Energetyczne i czasowe zaplecze umysłu*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar.

Leszczuk M. (2008). Szukam więc jestem. Rozmowę z autorem przeprowadził M. Kuźmiński. *Tygodnik Powszechny*, 36, 34–35.

Littleton K., Wood C., Kleine Staarman J. (2010). *International handbook psychology in education*. Bingley UK: Emerald.

Łosiak W. (2008). *Psychologia stresu*. Warszawa: Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne.

Łukaszewski W. (2008). *Wielkie pytania psychologii*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Matczak A. (1994). *Diagnoza intelektu*. Warszawa: Instytut Psychologii PAN.

Matthews G., Campbell S.E. (2009). Sustained performance under overload: personality and individual differences in stress and coping. *Theoretical Issues in Ergonomics Science*, 10, 417–442.

Mayer-Schönberger V., Cukier K. (2014). *Big data. Rewolucja, która zmieni nasze myślenie, pracę i życie.* Warszawa: MT Biznes.

Mead M. (2000). *Kultura a tożsamość*. Warszawa: Wydaw. Naukowe PWN.

McLuhan M. (2004). *Zrozumieć media. Przedłużenie człowieka*. Warszawa: Wydaw. Naukowo-Techniczne.

McLuhan M., McLuhan E. (1992). *Laws of media. The new science*. Toronto, Buffalo, London: University of Toronto Press.

McLuhan H.M., Zingrone, F. (red.) (2001). *Wybór tekstów*. Poznań: Zysk i S-ka.

Mellon C.A. (1986). Library anxiety: A grounded theory and its development. *College & Research Libraries*, 47, 160–165.

Metcalfe J., Finn, B. (2008). Evidence that judgments of learning are causally related to study choice. *Psychonomic Bulletin & Review*, 15, 174–179.

Miller G. (1969). Systemy żywe. *Prakseologia*, 34, 7–264.

Mockałło Z. (2015). Stereotypy na temat starszych pracowników i ich związek z dobrostanem oraz pracą – przegląd badań. *Bezpieczeństwo Pracy: nauka i praktyka*, 4, 11–13.

Mongay Batalla J., Ledzińska M. (2011). On reducing the detrimental information flood in the use internet. *Problems of Education in the 21st Century*, 28, 84–95.

Monitor UW (2015). Postanowienia ogólne.

Morbitzer J. (2007). *Edukacja wspierana komputerowo a humanistyczne wartości pedagogiki*. Kraków: Wydawnictwo Naukowe Akademii Pedagogicznej.

Nęcka E. (2003). *Inteligencja. Geneza, Struktura, Funkcje*. Gdańsk: GWP.

Nęcka E., Orzechowski J., Szymura B. (2006). *Psychologia poznawcza*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Niedźwieńska A. (red.) (2008). *Poznawcze mechanizmy samokontroli i samoregulacji*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.

Obuchowski K, (1993). *Człowiek intencjonalny*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Oleś P. (2003). *Wprowadzenie do psychologii osobowości.* Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar.

Ossowski S. (2000). *Z zagadnień psychologii społecznej*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Paris S.G. (2002). When metacognition helpful, deliberating, or benign? [w:] M. Izaute, P. Chambres, P.-J. Marescaux (red.), *Metacognition: Process, function and use*, 105–120. Dodrecht: Kluwer.

Paris S.G., Ayres L.R. (1997). *Stawanie się refleksyjnym uczniem i nauczycielem*. Warszawa: WSiP.

Petty R., See Y.H.M. (2007). Need for cognition [w:] R.F. Baumeister, K.D. Vohs (red.). *Encyclopedia of social psychology,* 611–613. Los Angeles–London–New Delhi– Singapore: Sage Publications.

Piaget J. (1966). *Narodziny inteligencji dziecka*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Piaget J. (1981). *Równoważenie struktur poznawczych*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Postek S., Ledzińska M. (2015). Temperamentalne predyktory stresu informacyjnego w grupie menadżerów wysokiego szczebla. *Psychologia Etologia Genetyka*, 31, 69–87.

Postman N. (2004). *Technopol: triumf techniki nad kulturą*. Warszawa: PIW.

Przetacznik-Gierowska M., Tyszkowa M. (1996). *Psychologia rozwoju człowieka. Zagadnienia ogólne*, t. 1. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Przetacznik-Gierowska M., Włodarski Z. (1998). *Psychologia wychowawcza*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Reykowski J. (1992). *Procesy emocjonalne, motywacja, osobowość.* Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Rifkin J. (2003). *Wiek dostępu*. Wrocław: Wydaw. Dolnośląskie.

Ritzer G. (2008). *Makdonaldyzacja społeczeństwa*. Warszawa: Wydawnictwo Muza S.A.

Robertson D.S. (1998). *The new renaissance: Computer and the next level of civilization*. New York: McGraw Hill.

Roszak (1994). *The cult of information*, wyd. II. Berkeley: The University of California Press.

Rzepa T., Domański C. (red.) (2011). *Na drogach i bezdrożach psychologii*, t. 1. Lublin: Wydawnictwo UMCS.

Rzepa T., Domański C. (red.) (2013). *Na drogach i bezdrożach historii psychologii*, t. 2. Lublin: Wydawnictwo UMCS.

Schaffer H.R. (2010). *Psychologia rozwojowa*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.

Schwarz D.L., Tsang J.M., Blair K.P. (2016). *ABC's of how we learn.* New York, London: W.W. Norton & Company.

Serra M.J., Metcalfe J. (2009). Effective implementation of metacognition [w:] D.J. Hacker, J. Dunlosky, A.C. Graesser (red.), *Handbook of metacognition in* education, 278–297. New York: Routledge.

Shenk D. (1997). *Data smog: Surviving the information glut*. Berkeley: The University Press.

Spitzer M. (2013). *Cyfrowa demencja.* Warszawa: Wydawnictwo Dobra Literatura.

Strelau J. (1998). *Psychologia temperamentu*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Strelau J. (2014). *Różnice indywidualne. Historia – determinanty – zastosowania*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe SCHOLAR i SWPS.

Szmigielska B., Bąk A., Hołda M. (2012). Seniorzy jako użytkownicy Internetu. *Nauka,* 2, 141–155.

Szymborski K. (1999). Smog informacyjny. *Magazyn Gazety Wyborczej*, 4, 11.

Świeżawski S. (2004). Alfabet duchowy (fragmenty). *Tygodnik Powszechny*, 22, 12.

Tadeusiewicz R. (1999). *Ciemna strona Internetu.* Zamość: Centrum Badawczo-Szkoleniowe Wyższej Szkoły Zarządzania i Administracji.

Tadeusiewicz R., Rowiński T. (red.) (2011). *Informatyka i psychologia w społeczeństwie informacyjnym*. Kraków: Wydawnictwa AGH.

Toffler A. (1997). *Trzecia fala*. Warszawa: PIW (wyd. 3 z 2001).

Toffler A. (1998). *Szok przyszłości*. Warszawa: Zysk i S-ka.

Trempała J. (2011). *Psychologia rozwoju człowieka. Podręcznik akademicki.* Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Tyszkowa M. (1988). Wprowadzenie [w:] M. Tyszkowa (red.), *Rozwój psychiczny człowieka w ciągu życia*, 5–20. Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe.

Wells A., Papageorgiou C. (red.) (2004). *Depressive Rumination. Nature, Theory and treatment.* Chichester: Jogn Wiley & Sons.

Wiener N. (1971). *Cybernetics*. New York: Wiley.

Wiener, D. (2009). Jak przegrzewa się mózg, czyli Homo sapiens na zakręcie. Wywiad z autorem przeprowadził A. Włodarski. *Magazyn Świąteczny Gazety Wyborczej*, 16 sierpnia.

Włodarski Z. (1998). *Psychologia uczenia się*, t. 1. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Woods D.D., Patterson E.S., Roth M. (2002). Can we ever escape from data overload? A cognitive systems diagnosis. *Cognition, Technology and Work*, 4, 22–36.

World Bank Open Data (2017). *World Development Incator*, 15 sept.

Wosińska W. (2008). *Oblicza globalizacji*. Sopot: Smak Słowa.

Wurman R.S. (1987). *Information anxiety*. New York: Doubleday.

Zdybel D. (2015). Metapoznanie – ukryty wymiar kompetencji uczenia się [w:] J. Uszyńska-Jarmoc, M. Bilewicz (red.), *Kompetencje kluczowe dzieci i młodzieży. Teoria i badania* 54–70. Warszawa: Wydawnictwo Akademickie Żak.

VI

POCZUCIE SATYSFAKCJI Z ŻYCIA W PÓŹNEJ DOROSŁOŚCI

THE SENSE OF SATISFACTION WITH LIFE IN LATE ADULTHOOD

Elżbieta Dryll
Wydział Psychologii, Uniwersytet Warszawski
Faculty of Psychology, University of Warsaw
Anna Cierpka
Wydział Psychologii, Uniwersytet Warszawski
Faculty of Psychology, University of Warsaw
Urszula Tokarska
Katedra Psychologii, Uniwersytet Pedagogiczny Kraków
Department of Psychology, Pedagogical University of Krakow
e-mail: anna.cierpka@psych.uw.edu.pl

WARTOŚCI W OKRESIE PÓŹNEJ DOROSŁOŚCI A MĄDROŚĆ PRZEKAZYWANA W „LIŚCIE DO WNUKA"

VALUES IN LATE ADULTHOOD AND WISDOM TRANSMITTED IN THE „LETTER TO GRANDCHILDREN"

Abstract
The aim of the article is to analyze the relationship between the system of declared values and the content and form of a wisdom message addressed to the younger generation by people in the late adulthood. The system of values was diagnosed with the use of the Schwartz Portrait Questionnaire (2003), while studying the life experience based on the analysis of a message in the form of a "letter to the grandchild" – a short, written narrative. The set of materials was obtained from 121 people (72 women and 49 men), over 60 years of age.

We sought links between the values highlighted by Schwartz and the characteristics of narratives. The characteristics were established on the basis of qualitative analysis. They concern: the type of the letter (actual events, memories, wisdom message), text mode (narrative, argumentative, mixed), a narrative function (e.g. "take my example", "do not take my example – learn on my mistakes"), the form of direct life advices (recommendation, cautions, wishes and blessings, value listing), rationale of the advices (egocentric, altruistic). The results indicate some relationships between the type of values (self-enhancement, self-transcendence, conservatism, openness to change), and the way of writing the letter. People who declare openness and self-enhancement focus more on their own biography and errors they have made, depict memories full of regret, and focus on their ego while justifying their motives ("act this way for your own good"). People who transgress themselves do the contrary – they emphasize the altruistic rationales (common good, other people), present optimistic memories, often write about their own childhood. They illustrate abstract life advices with their own experiences.

Keywords: narrative, a letter, values, late adulthood, intergenerational transmission
Słowa kluczowe: narracja, list, wartości, późna dorosłość, transmisja międzypokoleniowa

WPROWADZENIE

Dawniej listy były przede wszystkim narzędziem komunikacji. Obecnie mało kto posługuje się nimi dla wymiany bieżących informacji. Ale list zawsze istniał także jako krótka forma literacka, w której można było wyrazić swoje stanowisko w jakiejś istotnej sprawie. Szczególnym rodzajem tej formy jest „list do wnuka". Pojawia się on zarówno w literaturze historycznej, jak i w środowisku internetowym. Autor zwraca się w takim liście do potomności (nie tylko do własnych dzieci i ich dzieci – wnuków) z zamiarem podzielenia się swoim doświadczeniem i wnioskami, jakie z niego wypływają. Mówi, jak żyć, co jest najważniejsze, jak osiągnąć szczęście, równowagę wewnętrzną, spełnienie. Treść listu odzwierciedla świat wartości autora. Stanowi wytwór tekstowy, którego staranna jakościowa analiza, wykorzystana w badaniach

psychologicznych, umożliwia docieranie do zasobów osobistej mądrości życiowej autora.

Zgodnie z wiodącymi definicjami (np. Baltes, Staudinger 2000; Ardelt 2004) mądrość wypływa z doświadczeń, które były udziałem danej osoby, ale nie stanowi bezpośredniego odzwierciedlenia jej biografii. Jest to przemyślana, zaakceptowana wewnętrznie i nasycona emocjonalnie wiedza wynikająca z doświadczenia – głębokie i refleksyjne rozumienie życia jako takiego, jego warstwy egzystencjalnej, sensu. Według Ursuli M. Staudinger (2001) wiedza ta tworzy się w ciągu całego okresu dorosłości, nie tylko w ostatniej fazie, chociaż wówczas ma charakter globalny i zasadnicze znaczenie dla dobrostanu (Oleś 2011). Na refleksję mądrościową składają się procesy dwojakiego rodzaju: przypominanie sobie zdarzeń i ich analiza. Przypominanie jest procesem aktywnym (*re-construction*), polegającym na dokonywaniu selekcji, reorganizacji i rozmaitych transformacji zapisów pamięciowych. Analiza zaś obejmuje wyjaśnianie (*explanation*) i ocenianie (*evaluation*), czyli porównywanie, kategoryzowanie, ujmowanie w terminach abstrakcyjnych, jak również określanie emocjonalnego i motywacyjnego stosunku do zdarzeń, jakie miały miejsce w życiu (Staudinger 2001). Ponadto z refleksją mądrościową okresu senioralnego związana jest charakterystyczna dla tej fazy zmiana perspektywy – gerotranscendencja (Tornstam 2011). Osoba, która to osiąga, zaczyna spostrzegać szerzej swoje życie, a siebie widzi jako ogniwo w łańcuchu pokoleń. Większego znaczenia, niż własny interes czy nawet dobrostan, nabierają wartości i ich transmisja.

W przytaczanych powyżej definicjach mądrości życiowej nie ma bezpośredniego odwołania do wartości. Być może dlatego, że pojęcie to, chociaż powszechnie używane i ważne, nie posiada precyzyjnej definicji, na którą mogliby się zgodzić wszyscy opracowujący je badacze (albo przynajmniej większość). Nie sposób jednak wyobrazić sobie rozważań nad sensem życia oraz tym, jakie życie można uznać za godziwe, bez zwrócenia na wartości bacznej uwagi. Mądrość życiowa to przede wszystkim określenie, co jest najważniejsze, a co ważne mniej. Oczekujemy, że taka mądrość objawi się w listach.

Pojęcie wartości w psychologii definiowane jest na wiele różnych sposobów, głównie w zależności od podejścia teoretycznego i filozoficznych założeń autorów. Począwszy od badań Gordona W. Allporta (Allport i Vernon 1931; Allport i in. 1951), poprzez propozycję Miltona Rokeacha

(1973), Keith Gibbins i Lain Walkera (1994) oraz wielu innych, do teorii Shalom H. Schwartza (1992, 2012), trwa dyskusja nad określeniem rozumienia i operacjonalizacji tego pojęcia. Autorzy są jednak zgodni co do fundamentalnego znaczenia wartości dla poczucia tożsamości jednostki oraz dla podejmowanych przez jednostkę wyborów.

Schwartz (2012) definiuje wartości jako poznawcze reprezentacje motywacyjnego celu i wyróżnia sześć ich cech: są pojęciami lub przekonaniami nierozłącznie powiązanymi z afektem, dotyczą godnych pożądania celów, mają charakter ponadsytuacyjny, kierują selekcją oraz oceną zachowań i zdarzeń, są uporządkowane hierarchicznie, a względna ważność wielu wartości kieruje zachowaniem człowieka. W Modelu Kołowym Wartości Schwartz (1992) poszukiwał ich zestawu wyczerpującego i uniwersalnego kulturowo. Wartości podstawowe (*basicvalues)* zoperacjonalizował jako ponadsytuacyjne poznawcze reprezentacje (przekonania) o zmiennym znaczeniu/wadze (*importance*) oraz celu (*goal)*, które służą jako podstawa do podejmowania decyzji w życiu danej osoby lub grupy. Stwierdził również, że wartości podstawowe leżą u podłoża podejmowanych decyzji, postaw i zachowań oraz mogą je pomóc wyjaśnić. Zrewidowana teoria Kołowego Modelu Wartości opiera się na dwu założeniach: wartości tworzą kontinuum motywacyjne – te znajdujące się obok siebie są zbieżne (a więc mogą być realizowane w tym samym działaniu), zaś leżące przeciwlegle są sobie przeciwne (kołowość modelu) (Schwartz i in. 2012).

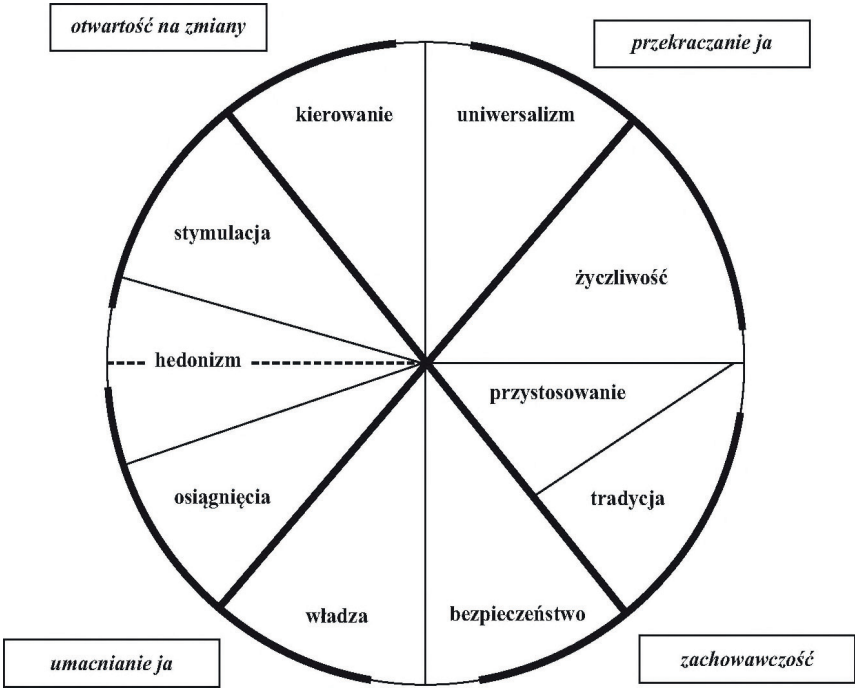
Podstawowy model Schwartza (2004) obejmuje katalog 10 wartości zgrupowanych w cztery typy wartości wyższego rzędu:

1. Kierowanie sobą – w myśleniu (rozwinięcie niezależności myślenia, rozwój własnych umiejętności oraz kształtowanie własnego poglądu na rzeczywistość), autonomia w działaniu (niezależne podejmowanie decyzji i dążenie do realizacji wybranych przez siebie celów oraz swobody w wyborze obszaru działań);
2. Stymulacja – poszukiwanie zmienności rozumianej jako potrzeba ekscytującego życia, nowości, posiadania zróżnicowanych doświadczeń, doświadczania zmiany czy podniecenia;
3. Hedonizm – konceptualna definicja oraz wyniki analiz wskazują, że składa się z jednego komponentu, którym jest przyjemność (*pleasure*);

4. Osiągnięcia – motywacja wykonania oraz osiągania osobistego sukcesu wyznaczanego społecznymi standardami zdefiniowanymi kulturowo;
5. Władza – dwa podtypy: władza nad ludźmi (*power-dominance*) oraz władza nad zasobami (*power-resourses*). Oba odnoszą się do celu, jakim jest dbanie o własne interesy jednostki poprzez kontrolę zdarzeń, co minimalizuje lub eliminuje związane z lękiem zagrożenia;
6. Bezpieczeństwo – dwa podtypy: bezpieczeństwo osobiste (*security-personal*) oraz bezpieczeństwo społeczne (*security-societal*). Pierwszy odnosi się do poczucia przynależności, poczucia, że innym na mnie zależy, zdrowia, unikania zapożyczania się etc. Społeczny aspekt bezpieczeństwa jest opisywany jako bezpieczeństwo w kontekście braku konfliktów (między)narodowych, społecznego oraz obywatelskiego porządku;
7. Przystosowanie – dwa komponenty: przystosowanie do wartości (*conformity-rules*), opisywane jako podporządkowanie się prawu, konsensusowi społecznemu/regułom panującym w społeczeństwie, oraz przystosowanie do ludzi (*conformity-interpersonal*), które odnosi się do stronienia od krzywdzenia i irytowania innych ludzi; obydwa podtypy mają punkt styczny, jakim jest podporządkowanie (*compliance*), które można rozumieć jako przestrzeganie zasad oraz hołdowanie konserwatywnym regułom zachowania;
8. Tradycja – akceptacja oraz przywiązanie do rytuałów, zwyczajowego zachowania, kontynuowanie zwyczajów idei i tradycji własnej kultury, przywiązanie do religii i/lub rodziny, szanowanie tradycji;
9. Życzliwość – dwa podtypy: życzliwość-niezawodność (*benevolence-dependability*), opisywana na wymiarze zależność/odpowiedzialność, lojalność, oraz życzliwość-troskliwość (*benevolence-caring*), czyli bycie pomocnym, znaczącym innym, skłonność do wybaczania oraz uczciwość;
10. Uniwersalizm – trzy podtypy uniwersalizmu: uniwersalizm społeczny (*universalism-societal-concern*), uniwersalizm ekologiczny (*universalism-nature*) oraz uniwersalizm- tolerancja (*universalism-tolerance*). Ten ostatni podtyp odnosi się do posiadania szerokich horyzontów oraz otwartego umysłu; uniwersalizm społeczny

opisuje osoby, dla których ważna jest równość, sprawiedliwość społeczna oraz pacyfizm. Drugi podtyp odnosi się do ochrony środowiska, stanowienia jedności z przyrodą.

Układ wymienionych wartości w podstawowym modelu przedstawiono na rysunku 1. Wartości *kierowanie sobą*, *hedonizm* oraz *stymulacja* połączono, tworząc skalę „otwartość na zmiany" (*oppeness to change*). Wartość *hedonizm* przynależy zarówno do skali „otwartość na zmiany", jak i do skali „umacnianie siebie" (*self-enhacement*), która składa się poza tym z wartości *osiągnięcia* i *władza*. Skalę „zachowawczość" (*conservation*) tworzą *bezpieczeństwo*, *przystosowanie* oraz *tradycja*. Ostatnią skalą grupującą wartości jest „przekraczanie siebie" (*self-transcendence*) – składa się z *życzliwości* i *uniwersalizmu*. W zmodyfikowanym Kołowym Modelu Wartości zrezygnowano z przywiązania do czterech wartości nadrzędnych ze względu na brak potwierdzenia empirycznego tezy o ich wyższości względem pozostałych wartości, niemniej Schwartz wraz ze współpracownikami (2012) nadal posługuje się powyższym pojęciem, w celu zgrupowania wartości. Kolejne wersje kwestionariusza PVQ (*Portrait Value Questionnaire*) służą do pomiaru 19 typów wartości (Schwartz i in. 2012), w niniejszych badaniach użyto jednak popularnej w Polsce skróconej wersji kwestionariusza (PVQ-21; Schwartz 2003; adaptacja pełnej wersji: Cieciuch i Zaleski 2011).



Rysunek 1. Kołowy Model Wartości Schwartza
(opracowany na podstawie: Schwartz 2004)

PROBLEM

Celem prezentowanych badań było określenie zależności pomiędzy deklarowanymi wartościami seniorów piszących „listy do wnuka", a przesłaniem takich listów. W listach tych (por. Dryll, Tokarska, Cierpka 2016), w warstwie tematycznej przeważająca większość autorów pisze o znaczeniu miłości i przyjaźni, wartości rodziny (i tej, z której wnuk się wywodzi, i tej, którą sam założył czy założy w przyszłości), o uczciwości, potrzebie kształcenia, patriotyzmie – ale w bardzo różny sposób. Niektórzy opowiadają historie, inni ograniczają się do konkretnych porad, jeszcze inni historie puentują poradami lub te ostatnie ilustrują, opowiadając zdarzenia z własnego życia. Opowieści mają różny zasięg czasowy: od sagi – historii kilku pokoleń, po jedno zdarzenie. Są umiejscowione w różnych okresach życia – bliskiej lub dalszej przeszłości (własne dzieciństwo lub jakiś inny okres, dzieciństwo wnuka, życie przeszłych

pokoleń), przyszłości (wspólnej i tej dalszej, gdy wnuk dorośnie, zaś dziadek będzie „czuwał nad nim z góry"), albo też w czasie teraźniejszym. Mogą wreszcie pełnić różne funkcje ze względu na cel, jakiemu mają służyć. Listy składające się z samych porad także mogą się różnić pod względem formalnym. Mogą to być zalecenia (co czynić), przestrogi (czego unikać), czy bezpośrednie wskazania tego, co stanowi wartość. Porady te bywają uzasadniane. Uzasadnienia odwołują albo do interesu własnego adresata, albo przywołują wartości wykraczające ponad egoistyczny punkt widzenia.

Powyższe właściwości tekstów w zasadzie mają charakter formalny, jednak mogą być związane z wartościami. Taki problem nie był do tej pory przedmiotem systematycznych badań, dlatego trudno określić, jakich konkretnie zależności należałoby się spodziewać. Ale na podstawie refleksji nad znaczeniem poszczególnych wartości i, z drugiej strony, przyjmując, że w „liście do wnuka" autor będzie chciał przekazać adresatowi to, co sam uważa za najważniejsze w życiu, można formułować pewne oczekiwania. Można oczekiwać na przykład, że osoby deklarujące wartości z kręgu „zachowawczość" będą zachęcały młode pokolenie do przestrzegania tradycji i dlatego będą pisać historie sięgające wielu pokoleń, dowodząc, że taka ciągłość zapewnia bezpieczeństwo i dobre przystosowanie. Można się także spodziewać, że te osoby raczej formułować będą przestrogi niż zalecenia. Podobnie osoby preferujące wartości z kręgu „przekraczanie siebie" będą swoje porady uzasadniać względami altruistycznymi. W przeciwieństwie do nich ci, dla których najistotniejsze jest „umacnianie siebie", mogą opowiadać tylko o własnych sukcesach i zachęcać do troski o samego siebie, stosując uzasadnienia egocentryczne. Osoby „otwarte na nowe doświadczenia" mogą z kolei cenić wszelkie innowacje, co wpłynie na ich ogólną skłonność do udzielania porad życiowych młodym – powiedzą raczej: *róbcie wszystko po swojemu, nie słuchajcie rad*.

Badanie czynników mających znaczenie dla procesu transmisji doświadczenia życiowego starszego pokolenia może nie tylko wzbogacać wiedzę teoretyczną, ale także przyczynić się do optymalizacji tego procesu. „Listy do wnuków" piszą nie tylko osoby mające wnuki. Ale jeżeli takie zadanie podejmuje jednostka w wieku późnej dorosłości, pisanie – formułowanie swojego życiowego credo, spełnia ważne funkcje psychologiczne, przyczynia się do podtrzymania dobrostanu autora (Kotre 2000; Pratt, Fiese 2004; Westerhof 2011; Williams, Nussbaum 2012; Kuh i in.

2014; Edmondson 2015). Może być też cenne dla odbiorców, szczególnie takich, którzy dopiero wchodzą w dorosłe życie. Własnym wnukom autora daje poczucie „zakorzenienia" – związku z przeszłymi pokoleniami, ułatwia formowanie „intergeneracyjnego self" (Fivush i in. 2011; Budziszewska, Dryll 2013; McLean 2015; Tabuchi i in. 2015). Mądrościowy przekaz międzygeneracyjny sprzyja integracji społecznej i podtrzymywaniu uniwersalnych wartości (McAdams, St. Aubin 1992; Cierpka 2013; Dryll 2013). Jeśli przekaz przesłania mądrościowego starszego pokolenia młodym ma być skuteczny (co oznacza zachętę do dialogu i pogłębionej refleksji nad własnym życiem), powinien być adekwatny pod względem sposobu komunikowania treści. Niewątpliwie na tak rozumianą skuteczność składa się wiele czynników, ale pojęcie wartości zdaje się wśród wielu owych czynników zajmować miejsce naczelne.

METODA

Badanie ma charakter korelacyjny, ponieważ jego celem jest stwierdzenie współzmienności, a nie związków przyczynowych. Jednak badanie korelacji było poprzedzone wnikliwą analizą tekstu o charakterze jakościowym, z elementami analizy frekwencyjnej. Pomiar obejmował także wybrane zmienne demograficzne: wiek, płeć, wykształcenie, zawód wykonywany przed emeryturą, miejsce zamieszkania (wieś, małe miasto, duże miasto), stan rodzinny (kawaler, mąż, wdowiec, rozwiedziony lub panna, żona, wdowa, rozwiedziona), dzieci (wiek i płeć), wnuki (wiek i płeć), prawnuki (wiek i płeć). Ponadto w tym samym projekcie dokonywano pomiaru dwóch innych zmiennych psychologicznych: poczucia jakości życia i perspektywy temporalnej. Te wyniki jednak zostały omówione w innym miejscu (Cierpka, Dryll, Tokarska 2017; Dryll, Cierpka, Tokarska 2017). Projekt uzyskał pozytywną opinię Komisji ds. Etyki Badań Naukowych Wydziału Psychologii UW.

Międzypokoleniowy przekaz mądrości wynikającej z doświadczenia życiowego badano za pomocą metody własnej, stosowanej we wcześniejszych badaniach – „list do wnuka" (Dryll, Tokarska, Cierpka 2016). Jest to technika narracyjna, umożliwiająca uzyskanie tekstu, który następnie jest analizowany za pomocą różnych metod o charakterze jakościowym

z elementami analiz ilościowych, głównie frekwencyjnych. Instrukcja dla osób badanych brzmi następująco:

Zespół psychologów z Uniwersytetu Warszawskiego i Uniwersytetu Pedagogicznego w Krakowie prowadzi badania nad przekazywaniem doświadczenia starszego pokolenia młodym. Bardzo prosimy o wzięcie w nich udziału.

Zadanie polega na

NAPISANIU LISTU DO SWOJEGO WNUKA
(realnego bądź wyobrażonego).

Człowiek, który przeżył już kilkadziesiąt lat, może powiedzieć, że „życie go wiele nauczyło" – był w różnych sytuacjach i zbierał doświadczenia, wyciągał wnioski, nabierał mądrości. A jest to taka mądrość, której nie da się nauczyć w żadnej szkole – własna, osobista. Proszę spróbować przekazać ją w liście swoim najbliższym (wnukom), żeby młodzi mogli skorzystać z doświadczeń starszego pokolenia.
Ze względu na naukowy charakter badań, zapewniamy Państwu anonimowość. Poprosimy tylko o podanie kilku formalnych danych (pytania poniżej). Prosimy o napisanie listu w domu i przyniesienie go na umówione spotkanie. Wtedy jeszcze będziemy prosić o wypełnienie kwestionariuszy. Wyniki zostaną opracowane zbiorczo. Osoby, które chciałyby po zakończeniu badań zapoznać się z raportem lub skontaktować z autorami w innej sprawie, zapraszamy do pisania na adres: .....

Z wyrazami szacunku Badacze

Tak jak w poprzednich badaniach w prezentowanym studium „listy do wnuka" analizowane były za pomocą kategorii (tabela 1) wywiedzionych z samych tekstów i opracowanych wstępnie w postaci zestawu, za pomocą którego cały materiał oceniali trzej niezależni koderzy. W przypadku braku pełnej zgodności, uznawano oszacowania dwóch[1].

[1] W poprzednich badaniach przypadek pełnej niezgodności wszystkich trzech koderów zaobserwowano tylko w odniesieniu do jednej kategorii – trybu tekstu. Początkowo wyodrębnione były dwa rodzaje trybu mieszanego – tryb narracyjny z podsumowaniem w formie abstrakcyjnej tezy i tryb argumentacyjny ilustrowany przykładami zdarzeń. Ale z powodu trudności w klasyfikowaniu

Tabela 1. Arkusz do kodowania wyników – analiza jakościowa

<table>
<tr><td colspan="8">ARKUSZ DO KODOWANIA: jedna tabelka jest przeznaczona dla jednej osoby (jednego listu). Proszę zaznaczać odpowiednie pola lub zliczać wystąpienia. Definicje kategorii znajdują się w instrukcji zamieszczonej poniżej.</td></tr>
<tr><td colspan="2">numer osoby
.....</td><td>Płeć K / M</td><td>Wiek
.....</td><td colspan="2">Wykształcenie
niskie / średnie / wyższe</td><td colspan="2">liczba słów
.....</td></tr>
<tr><td colspan="8">TYP LISTU</td></tr>
<tr><td colspan="2">aktualia</td><td>dobre wspomnienia</td><td>złe wspomnienia</td><td colspan="2">przekaz mądrościowy</td><td colspan="2">brak przekazu*</td></tr>
<tr><td colspan="8">TRYB TEKSTU</td></tr>
<tr><td colspan="2">tryb narracyjny
(opowiadanie)</td><td colspan="4">tryb mieszany
(opowiadanie z morałem lub porady z ilustracjami)</td><td colspan="2">tryb argumentacyjny
(porady życiowe)</td></tr>
<tr><td colspan="8">TRYB NARRACYJNY: ZASIĘG CZASOWY OPOWIADANIA</td></tr>
<tr><td colspan="2">saga</td><td colspan="2">biografia</td><td colspan="2">okres w życiu</td><td colspan="2">jedno zdarzenie</td></tr>
<tr><td colspan="8">TRYB NARRACYJNY: OKRES ŻYCIA, NA KTÓRYM KONCENTRUJE SIĘ WYPOWIEDŹ</td></tr>
<tr><td rowspan="2">teraźniejszość</td><td colspan="4">przeszłość</td><td colspan="3">przyszłość</td></tr>
<tr><td>dzieciństwo dziadka</td><td>dzieciństwo wnuka</td><td>okres życia narratora</td><td>dalsza przeszłość</td><td>wspólna przyszłość</td><td>przyszłość wnuka</td><td>„zaświaty”</td></tr>
<tr><td colspan="8">TRYB NARRACYJNY: TEMETYKA PRZEDSTAWIANYCH ZDARZEŃ</td></tr>
<tr><td colspan="4">zawodowe, społeczne, polityczne</td><td colspan="4">rodzinne i osobiste</td></tr>
<tr><td colspan="8">TRYB NARRACYJNY: BOHATEROWIE (proszę zliczyć w każdej kategorii)</td></tr>
<tr><td colspan="2">członkowie rodziny
.....</td><td colspan="3">z rodziny, starsi niż narrator
.....</td><td colspan="3">spoza rodziny
.....</td></tr>
<tr><td colspan="8">TRYB NARRACYJNY: FUNKCJA PERSWAZYJNA OPOWIADANIA</td></tr>
<tr><td colspan="2">ja miałem lepiej</td><td>ja miałem gorzej</td><td>bierz ze mnie przykład</td><td colspan="2">bierz przykład z X</td><td colspan="2">nie bierz ze mnie przykładu</td></tr>
<tr><td colspan="8">TRYB ARGUMENTACYJNY: FORMY PORAD (proszę zliczyć)</td></tr>
<tr><td colspan="2">zalecenia
.....</td><td>przestrogi
.....</td><td>wskazania wartości .....</td><td colspan="2">życzenia
.....</td><td colspan="2">błogosławieństwa
.....</td></tr>
<tr><td colspan="8">TRYB ARGUMENTACYJNY: UZASADNIENIA</td></tr>
<tr><td colspan="2" rowspan="2">brak</td><td colspan="2" rowspan="2">uzasadnienia egocentryczne</td><td colspan="4">uzasadnienia egzocentryczne</td></tr>
<tr><td>inny człowiek</td><td>grupa</td><td>powszechne dobro</td><td>Bóg</td></tr>
</table>

*jeżeli w liście nie ma przekazu mądrościowego, następnych kategorii się nie stosuje.

tekstów mieszanych do którejś z tych dwóch kategorii, ostatecznie utworzono jedną kategorię ogólniejszą – oba tryby „mieszane” zostały połączone w jeden rodzaj o nazwie „tryb mieszany”.

Do pomiaru systemu wartości uczestników badania wykorzystano oryginalną wersję Kwestionariusza Portretowego Schwartza (*Schwartz' Portrait Values Questionnaire* 2003) w adaptacji Jana Cieciucha i Zbigniewa Zaleskiego (2011). Użyta wersja narzędzia zawiera 10 skal pogrupowanych w cztery wartości nadrzędne (por. Wprowadzenie). W skali „zachowawczość" zgrupowane są *przystosowanie*, *tradycja i bezpieczeństwo*, w skali „otwartość" – *kierowanie sobą*, *stymulacja* i *hedonizm*, w skali „przekraczanie siebie" – *życzliwość* i *uniwersalizm*, zaś w skali „umacnianie siebie" – *osiągnięcia*, *władza/siła* i *hedonizm.* Odnosząc się do opisanego wyżej Kołowego Modelu Wartości, warto przypomnieć, iż skale wartości tworzą kontinuum motywacyjne – wartości znajdujące się obok siebie są zbieżne, a więc mogą być realizowane w tym samym działaniu, zaś wartości leżące przeciwlegle są sobie przeciwne (np. „przekraczanie siebie" vs „umacnianie siebie").

Osoby badane rekrutowane były poprzez uniwersytety trzeciego wieku i kluby seniora w Warszawie, Krakowie, kilku miejscowościach podwarszawskich i na wsi w województwie podkarpackim. Na spotkaniu z grupą badacz przedstawiał projekt i rozdawał ochotnikom materiały (instrukcja, kwestionariusz demograficzny i arkusze czystego papieru do napisania „listu"). Po dwóch tygodniach na kolejnym spotkaniu odbierał napisane teksty i prosił o wypełnienie trzech kwestionariuszy: *Kwestionariusz Postrzegania Czasu* Philipa Zimbardo i Johna Boyda (2009) (ZTPI – *Zimbardo Time Perspective Inventory*), w adaptacji Anety Przepiórki, Małorzaty Sobol-Kwapińskiej i Tomasza Jankowskiego (2016), *Kwestionariusz Poczucia Jakości Życia* Marii Straś-Romanowskiej, Anny Oleszkowicz, Tomasza Frąckowiaka (2004) oraz *Kwestionariusz Portretowy* Shaloma Schwartza (2003).

Spośród osób, które wstępnie zadeklarowały udział w badaniu, ponad 50% nie wywiązała się z pierwszego zadania. Ponieważ w instrukcji znajdowała się informacja, że rezygnacja z dalszego uczestnictwa (bez konieczności podawania powodów) jest możliwa na każdym etapie, powody tych rezygnacji nie są znane. Być może zadanie dla części osób okazało się zbyt trudne (tak poznawczo, jak i emocjonalnie, a również fizycznie – pisanie wymaga sprawności ręki, oczu).

Komplet materiałów uzyskano od 121 osób. W tym były 72 kobiety i 49 mężczyzn. 66 osób można było zaliczyć do młodszych – ich wiek mieścił się w granicach 60–70 lat, zaś 56 do starszych (powyżej 70. roku życia).

36 osób legitymowało się wyższym wykształceniem, 51 wykształceniem średnim, a 34 osoby podstawowym lub zawodowym. 75 osób pozostawało w związkach małżeńskich, 42 były owdowiałe, 3 samotne i 2 rozwiedzione. Niemal wszyscy mieli dzieci i wnuki, a niektórzy prawnuki. Średnia liczba dzieci wynosiła 1,91, średnia liczba wnuków 2,48, a średnia liczba prawnuków 0,17.

WYNIKI

W tabeli 2 zaprezentowane zostały statystyki opisowe kwestionariusza Schwartza w całej próbie – liczebności, minimum i maksimum, sumy wszystkich skal i odchylenie standardowe od sum. Dla ilustracji podano także średnie poszczególnych skal (zarówno składowych, jak i łączonych), ponieważ obejmują one nierówne liczby pytań: *uniwersalizm* trzy pytania (podczas, gdy wszystkie inne skale składowe po dwa), zaś „przekraczanie siebie" utworzone z dwóch składowych: *uniwersalizmu* i *życzliwości*, ma łącznie pięć pytań (pozostałe skale łączone po sześć).

Spośród wartości składowych najwyższy wynik osiąga *życzliwość*, zaś najniższy *hedonizm*. Największe zróżnicowanie (sd = 6,134) ujawniło się w zakresie wartości łączonej „otwartość na nowe doświadczenia", która charakteryzuje się stosunkowo niską średnią.

Pod względem treściowym cztery skale łączone tworzą dwie pary przeciwieństw: „zachowawczość" – „otwartość na nowe doświadczenia" i „przekraczanie siebie" – „umacniania siebie". Jak widać (tabela 2), wśród naszych osób badanych dominują wartości charakteryzujące postawę zachowawczą oraz przekraczanie siebie. Na skalę „zachowawczość" składają się: *tradycja*, *przystosowanie* i *bezpieczeństwo*. Ich przeciwieństwem są: *stymulacja*, *hedonizm* i *kierowanie sobą*. Wynik porównania średnich w tej parze (test t dla prób zależnych), wskazuje, że różnicę należy uznać za istotną ($t = 10{,}715$; $p < .000$). Podobnie para „przekraczanie siebie" – „umacnianie siebie". Chociaż w skład sumowanej skali „przekraczanie siebie" wchodzą tylko dwie składowe – *uniwersalizm* i *życzliwość*, ich suma jest istotnie wyższa ($t = 9{,}246$; $p < .000$) niż wynik na skali „umacnianie siebie" (na którą składają się *hedonizm*, *siła / władza* i *osiągnięcia*).

Tabela 2. Statystyki opisowe kwestionariusza Schwartza

SKALA	N	min.	maks.	Σ	M	sd
przystosowanie	121	2	12	9,60	4,80	2,002
tradycja	121	2	12	9,75	4,87	1,903
życzliwość	121	2	12	10,17	5,08	1,926
uniwersalizm	121	6	18	14,66	4,89	2,545
kierowanie sobą	121	2	12	8,45	4,07	2,412
stymulacja	121	2	12	6,81	3,40	2,567
hedonizm	121	2	12	5,74	2,87	2,771
osiągnięcia	121	2	12	7,02	3,51	2,740
siła / władza	121	2	12	6,31	3,15	2,552
bezpieczeństwo	121	3	12	9,42	4,71	2,261
ZACHOWAWCZOŚĆ	**121**	**16**	**36**	**28,78**	**4,79**	**4,994**
OTWARTOŚĆ NA NOWE	**121**	**6**	**36**	**20,99**	**3,50**	**6,134**
PRZEKRACZANIE JA	**121**	**13**	**30**	**24,83**	**4,97**	**3,850**
UMACNIANIE JA	**121**	**7**	**36**	**19,07**	**3,18**	**5,599**

W odniesieniu do podstawowych zmiennych demograficznych zaobserwowano pewne, dość oczywiste zależności. Kobiety w porównaniu z mężczyznami są mniej otwarte na nowe doświadczenia (skala „otwartość" dla kobiet = 19,65, dla mężczyzn = 23,11, F = 9,804, p = .002), za to bardziej zachowawcze (skala „zachowawczość": dla kobiet 29,56, dla mężczyzn 27,53, F = 5,037, p = .027). Kobiety także w mniejszym stopniu dążą do umacniania siebie (skala „umacniania siebie" dla kobiet = 17,97, dla mężczyzn = 20,79, F = 7,666; p = .007). Jest to zgodne ze stereotypem, który kształtuje wartości kobiet i mężczyzn (zwłaszcza w starszym pokoleniu). Podobnie osoby starsze – także w mniejszym stopniu deklarują otwartość na nowe doświadczenia (skala „otwartość" u osób starszych = 19,80, u młodszych 22,02, F = 4,010, p = .048), a większą zachowawczość (osoby starsze 29,84, osoby młodsze 27,86, F = 4,974; p = .028). Wykształcenie uczestników badania pozostaje w związku ze skalą „zachowawczość"(wykształcenie podstawowe $\underline{M}$ = 29,68; średnie $\underline{M}$ = 29,30; wyższe $\underline{M}$ = 27,03; F = 3,221, p = .043). Natomiast nie zaobserwowano związku preferencji wartości z sytuacją rodzinną osób

badanych, z wyjątkiem korelacji dwóch skal z liczbą posiadanych dzieci i wnuków. Podobnie jak w przypadku płci i częściowo też wieku, tu także wrażliwe okazały się dwie skale: „otwartość" i „umacnianie siebie". Korelacje „otwartości" z liczbą dzieci i wnuków są ujemne i wynoszą odpowiednio: r = – 0,215, p = .018 i r = – 0,327, p < 001. Korelacje „umacniania siebie" także są ujemne: z liczbą dzieci r = – 0,185, p = .042, zaś z liczbą wnuków r = – 0,282; p = .002. Zarówno „umacnianie siebie" jak i „otwartość na nowe doświadczenia" (w skład tej skali wchodzi *hedonizm* i *stymulacja*) wyrażają koncentrację na własnym dobrostanie, mają więc charakter egocentryczny. Posiadanie większej liczby dzieci (czy w ogóle posiadanie dzieci) ogranicza w jakimś stopniu egoizm – wynik wydaje się zrozumiały.

Pierwszą kategorią, według której badane były „listy do wnuka" pisane przez seniorów, była ich tematyka w ujęciu ogólnym, którą obrazowała zmienna nominalna „typ listu" występująca na trzech poziomach. Wyróżniono: „aktualia", czyli treści związane z bieżącymi sprawami nadawcy i adresata, „wspomnienia" – pisanie o minionym czasie wspólnym dziadka i wnuka (wspomnienia dobre, złe, mieszane) i „przekaz mądrościowy", w którym zawarte były przemyślenia na temat wartości i sensu życia. Wyniki (tabela 3) obrazują wartości poszczególnych skal kwestionariusza Schwartza w grupach osób scharakteryzowanych na podstawie występowania bądź niewystępowania w ich „listach" poszczególnych, najogólniejszych kategorii treści.

Tabela 3. Zmienna „typ listu" a wartości poszczególnych skal kwestionariusza Schwartza

SKALA	aktualia					
	występuje		brak		F	p
hedonizm	5,25		6,12		3,001	.086 t
OTWARTOŚĆ NA NOWE	**19,94**		**21,81**		**2,796**	**.097 t**
	wspomnienia					
	dobre	złe	mieszane	brak	F	p
władza / siła	5,25	8,63	4,50	6,53	5,163	.002
UMACNIANIE JA	**16,89**	**23,25**	**19,00**	**19,41**	**3,158**	**.027**
	przekaz mądrościowy					
	występuje		brak		F	p
tradycja	9,55		11.06		9,352	.003
stymulacja	6,97		5.75		3,202	.076 t
ZACHOWAWCZOŚĆ	**28,47**		**30,81**		**3,183**	**.077**

Wyniki ukazują niewielkie zróżnicowanie (trzy spośród siedmiu zależności pozostają na poziomie tendencji statystycznych). Najciekawsze jest zróżnicowanie na skali składowej *władza/siła* oraz skali łączonej „umacnianie siebie". Najwyższe wartości tych skal charakteryzują osoby piszące wspomnienia zabarwione smutkiem i żalem do wnuka (np. o to, że oddala się w miarę dorastania, a jego kontakty z dziadkami – kiedyś bliskimi, są coraz słabsze). Autor listu najwyraźniej chce zachować status quo, ponieważ dąży do utrzymania swojej, niegdyś bardziej znaczącej pozycji – dąży do umocnienia siebie.

Interesujące jest również to, że osoby (16 osób), które pomimo wyraźniej instrukcji nie sformułowały w swoim liście przekazu mądrościowego, charakteryzują się większym przywiązaniem do tradycji. Zważywszy, że osoby, które nie sformułowały przekazu, nieco mniej cenią stymulację (wynik na poziomie tendencji), można przypuszczać, że nie posiadając wyraźnie, werbalnie sprecyzowanego życiowego credo, kierują się dość sztywno pojmowaną tradycją i unikają zmienności. Niewykluczone, że stoi za tym zwiększony poziom lęku.

Następnie analizowano związek wartości ujawniających się w kwestionariuszu Schwartza z trybem tekstu zawierającego przekaz mądrościowy

(tabela 4). Na podstawie analizy jakościowej wyodrębnione zostały trzy kategorie: tryb narracyjny – opowiadanie o własnych doświadczeniach, tryb argumentacyjny – porady życiowe wyrażane w formie abstrakcyjnej, tryb mieszany – opowiadania o własnym życiu zawierające podsumowanie w postaci abstrakcyjnie sformułowanego morału lub też porady, ilustrowane przykładami własnych doświadczeń.

Tabela 4. Zmienna „tryb" a wartości poszczególnych skal kwestionariusza Schwartza

SKALA	tryb mieszany			
	występuje	**brak**	**F**	**p**
uniwersalizm	15,28	14,18	5,860	.017
PRZEKRACZANIE JA	**25,53**	**24,29**	**3,115**	**.080 t**
	tryb argumentacyjny			
	występuje	brak	F	p
przystosowanie	9,04	9,95	6,047	.015
tradycja	9,26	10,05	5,114	.028
uniwersalizm	13,52	15,36	16,842	.000
ZACHOWAWCZOŚĆ	**27.30**	**29,68**	**6,908**	**.010**
PRZEKRACZANIE JA	**23.48**	**25,67**	**9,895**	**.002**

Nie ujawniły się zależności związane z „czystym" trybem narracyjnym (takie listy przedstawiło tylko 6 osób), natomiast wystąpiły wyraźne i ciekawe związki trybu mieszanego i argumentacyjnego z uniwersalizmem i przekraczaniem siebie, jak również przystosowaniem, tradycją i zachowawczością. *Uniwersalizm* oraz „przekraczanie siebie" pojawiają się w obydwu analizach. Z trybem mieszanym oba są związane pozytywnie, a z argumentacyjnym negatywnie. Osoby formułujące nie tylko abstrakcyjne „morały", ale też opowiadające zdarzenia, wyznają w większym stopniu wartości nieegocentryczne. Są nastawione na troskę i dawanie innym – przekraczanie siebie i swojego własnego interesu. W przeciwieństwie do nich osoby, które nie zechciały opowiedzieć o sobie czy przytoczyć jakiegokolwiek zdarzenia (własnego, zaobserwowanego), a tylko sformułowały porady w formie deklaracji, w znacznie mniejszym stopniu cenią wartości należące do tej grupy („przekraczanie siebie").

Osoby przekazujące tylko abstrakcyjne porady życiowe są również w mniejszym stopniu nastawione na przystosowanie i na tradycję, co ujawnia się w wynikach skali „zachowawczość" (efekt słaby). Pamiętając, że podwyższone wyniki w tych skalach charakteryzowały grupę osób, które w ogóle nie sformułowały przekazu mądrościowego, można ostrożnie wnioskować, że istnieje jakaś ukryta zmienna – skłonność do dzielenia się własnym doświadczeniem, która wpływa na formę wypowiedzi (ale nie ma wiele wspólnego z „otwartością na nowe doświadczenia"). Osoby najbardziej skłonne do samoujawniania konstruują narrację, mniej skłonne przedstawiają tylko wnioski, nie formułują przekazu mądrościowego albo też w ogóle nie podejmują tego zadania. Hipoteza taka wymagałaby sprawdzenia.

Wśród listów zawierających narrację (tylko opowiadane, lub opowiadanie i wnioski, jakie z niego mają wypływać – tryb mieszany) odnotowano pewne, na ogół słabe zależności pomiędzy poszczególnymi skalami kwestionariusza a zakresem czasowym, jaki obejmuje narracja, jak również z koncentracją w tekście listu na pewnym okresie własnego życia lub też życia wnuka (tabela 5). Zakresem czasowym opowiadania zostało nazwane to, jaki okres obejmuje narracja autora listu – czy opowiadając historię, sięga przeszłych pokoleń, czy koncentruje się tylko na własnym życiu, czy przedstawia pełną swoją biografię, czy wybiera jakiś jeden jej ważny okres, czy wreszcie opowiada tylko o jakimś jednym, istotnym zdarzeniu.

Na podstawie analizy zebranego materiału wyodrębniono najbardziej typowe okresy, na jakich koncentrowała się narracja, jeśli przedstawiany był tylko jeden wybrany okres życia. Można je ująć w następujące klasy: teraźniejszość, wspólna przeszłość wnuka i dziadka lub babci (autora listu), dzieciństwo dziadka lub babci, wybrany okres życia autora, dalsza przeszłość (wcześniejsze pokolenia), bliska przyszłość wspólna (dziadka lub babci i wnuka), dalsza przyszłość wnuka (kiedy będzie dorosły lub starszy), „zaświaty" (stwierdzenia autora w rodzaju „będę nad tobą czuwać z góry").

Tabela 5. Zmienne „zasięg czasowy" oraz „koncentracja na okresie życia" a wartości poszczególnych skal kwestionariusza Schwartza

SKALA	biografia			
	występuje	**brak**	**F**	**p**
hedonizm	7,29	5,53	5,124	.025
	jedno zdarzenie			
	występuje	brak	F	p
stymulacja	8,00	6,63	4,065	.046
bezpieczeństwo	10,31	9,29	2,909	.091
	własne dzieciństwo			
	występuje	brak	F	p
uniwersalizm	15,48	14,45	3,326	.071
życzliwość	10,84	10,00	3,861	.052
PRZEKRACZANIE JA	**26,32**	**24,45**	**4,840**	**.030**
	znaczący okres własnego życia			
	występuje	brak	F	p
przystosowanie	10,31	9,38	4,912	.029

Jak wynika z tabeli, w aspekcie zakresu czasowego, jaki obejmuje narracja zaprezentowana w liście do wnuka, zróżnicowanie wyników wystąpiło na skali *hedonizmu*, *stymulacji*, a także (w mniejszym stopniu) *bezpieczeństwa*. Osoby hedonistyczne chętnie piszą własną biografię. Osoby ceniące silniejszą stymulację natomiast ograniczają się do pojedynczego zdarzenia. Paradoksalnie, to samo charakteryzuje również tych, którzy cenią bezpieczeństwo.

Jeśli narrator prezentuje jakiś jeden okres w życiu lub jedno zdarzenie, które wyraźnie do jakiegoś okresu przynależy, okazuje się, że z historiami z dzieciństwa autora listu współwystępują podwyższone wyniki w skali „przekraczanie siebie" i w dwóch skalach składających się na ten wymiar (*uniwersalizm* i *życzliwość*), natomiast inny ważny okres w życiu przedstawiają osoby o podwyższonych wynikach na skali *przystosowanie*.

Ciekawe zróżnicowanie można zauważyć w związku z funkcjami, jakie może pełnić przedstawianie w liście do wnuka zdarzeń z własnego życia. Spośród trzech wyróżnionych kategorii – „bierz ze mnie przykład", „bierz przykład z X" i „nie bierz ze mnie przykładu", ta ostatnia pozostaje

w związku z dwiema skalami łączonymi kwestionariusza Schwartza. Są to „otwartość na nowe doświadczenia" i „umacnianie siebie". Efekt ten związany jest przede wszystkim z podwyższonymi wskaźnikami skali *hedonizm* (który wchodzi w skład obu skal łączonych), a także, choć w mniejszym stopniu, skali *stymulacja* (tabela 5).

Inna funkcja, którą realizują przytaczane zdarzenia z własnego życia, to opowieść o tym, jak dobre to było życie (w przeciwieństwie do uskarżania się, że było złe). W takim tonie utrzymane są teksty pisane przez osoby charakteryzujące się uniwersalizmem. Mogłoby to wskazywać (chociaż zależność nie jest silna), że osoby te są nastawione konfirmacyjnie – taka postawa byłaby przeciwstawna wobec roszczeniowości i żalów, że „wnuk ma teraz lepiej, więc powinien się uczyć", co stanowi częstą konkluzję listów zawierających porównania wskazujące na to, że w czasach młodości dziadka życie było trudniejsze (funkcja „ja miałem gorzej").

Tabela 6. Funkcja tekstu narracyjnego „nie bierz ze mnie przykładu" a wartości poszczególnych skal kwestionariusza Schwartza

SKALA	funkcja „nie bierz ze mnie przykładu"			
	występuje	brak	F	p
hedonizm	7,33	5,56	4.560	.035
stymulacja	8,17	6,66	3,809	.053t
OTWARTOŚĆ NA NOWE	**24,50**	**20,61**	**4,484**	**.036**
UMACNIANIE JA	**22,25**	**18,72**	**4,431**	**.037**
	funkcja „ja miałem lepiej"			
	występuje	brak	F	p
uniwersalizm	16,11	14,54	3,215	.076

„Listy do wnuka" napisane w trybie argumentacyjnym (oraz te, które zawierały elementy trybu argumentacyjnego i narracyjnego – mieszane) zawierały zalecenia, przestrogi, bezpośrednie wskazania wartości oraz życzenia i błogosławieństwa. Oprócz tego zazwyczaj, choć nie zawsze, można było w nich znaleźć jakieś uzasadnienia tych bezpośrednio formułowanych porad. Większość uzasadnień odwoływała się do swego rodzaju „opłacalności" wskazywanych zachowań, np. *nie bierz i nie przywłaszczaj cudzej rzeczy, bo możesz narazić siebie na konflikt z prawem, przez co możesz*

stracić przyjaciół. Oprócz takich, egocentrycznych uzasadnień, w listach występują też i egzocentryczne: dobro innego człowieka, jakiejś grupy (własnej rodziny lub ojczyzny), dobro powszechne, Bóg.

Z liczbą zaleceń i z liczbą przestróg związane są wyniki w dwóch skalach składowych kwestionariusza Schwartza (tabela 6). Obie korelacje są ujemne. Im mniej zaleceń, tym większe upodobanie autora listu do tradycji. Być może jest to związane z ogólnie niższą skłonnością do udzielania rad, jaka charakteryzuje osoby najbardziej do tradycji przywiązane. Natomiast im mniej przestróg, tym większa wartość przypisywana sile (władzy). To z kolei może wskazywać na ekspansywny sposób funkcjonowania osób przywiązujących dużą wagę do własnego znaczenia i mocy – nie są nastawione na unikanie zachowania uznawanego za niewłaściwe.

Tabela 7. Cechy tekstów argumentacyjnych (forma porad i ich uzasadnienia) a wartości poszczególnych skal kwestionariusza Schwartza

SKALA	CECHA TEKSTU	r	p
tradycja	liczba zaleceń	– 0,217	.017
siła (władza)	liczba przestróg	– 0,188	.038
kierowanie sobą	uzasadnienia „inny człowiek"	– 0,203	.025
uniwersalizm	uzasadnienia „dobro powszechne"	+0,263	.004
	uzasadnienia „dobro powszechne" i „Bóg"	+0, 246	.007
OTWARTOŚĆ	**uzasadnienia „inny człowiek"**	**– 0,211**	**.020**
PRZEKRACZANIE	**uzasadnienia „dobro powszechne"**	**+0,209**	**.021**
PRZEKRACZANIE	**uzasadnienia „dobro powszechne" i „Bóg"**	**+0.212**	**.021**

Związki pomiędzy uzasadnieniami formułowanych porad a skalami kwestionariusza (tabela 7) wydają się zrozumiałe. Osoby, które formułowane zalecenia, przestrogi oraz wskazywane wartości uzasadniają dobrem powszechnym lub powołują się na Boga, charakteryzują się wysokimi wynikami w skali łącznej „przekraczanie siebie" (na którą składają się *życzliwość* i *uniwersalizm*). Natomiast osoby, które w niewielkim stopniu zwracają uwagę na dobrostan drugiego człowieka, są bardziej otwarte na doświadczenie (tu szczególnie uderza korelacja z wynikami skali *kierowanie sobą*).

DYSKUSJA WYNIKÓW

Analizując wyniki szczegółowe według kryterium czterech wartości nadrzędnych w teorii Schwartza, można wyłonić pewne zależności dotyczące charakterystyk „listów do wnuka". Wymiary, według których analizowane są teksty, można byłoby uznać za formalne (na przykład tryb). Ale, jak widać, preferencje związane z wartościami, nawet diagnozowanymi w tak deklaratywny sposób – przy użyciu kwestionariusza samoopisowego, pozostają z nimi w związku. Można stąd wnosić, że formalne aspekty tekstu w dużej mierze funkcjonują także jako sposób przekazywania treści. Warto o tym pamiętać, dokonując analizy materiału werbalnego, zwłaszcza swobodnych wypowiedzi badanych.

Wartość nadrzędna nazwana „otwartość na nowe doświadczenie" zawiera trzy skale: *hedonizm*, *stymulacja* i *kierowanie sobą*. Spośród nich najbardziej wrażliwa na cechy tekstu „listu do wnuka" okazała się skala *hedonizm*. Jest ona związana z częstotliwością pisania listów zawierających tzw. aktualia. Listy te odnoszą się do bieżących spraw. Zawierają zapytania na temat zajęć wnuka, opowiadają o własnych zaangażowaniach, czasem odnoszą się do wydarzeń stanowiących jakąś aktywność wspólną (spotkania, święta itd.). Hedoniści takim bieżącym sprawom poświęcają mniej uwagi. Za to częściej piszą własną biografię. Częściej również przyznają się do popełnianych błędów, co ma pełnić rolę negatywnego przykładu („robiłem źle, ty tak nie postępuj"). Z tą drugą tendencją związana jest również (pozytywnie) skala *stymulacja*. Świadczyłoby to rzeczywiście o pewnej otwartości – zarówno na doświadczenia, które mogą się nie okazać budujące, jak i na nieskrępowane opowiadanie o nich. Owe zdarzenia (alkoholizm, zdrada małżeńska, nieprzykładanie się do nauki), które z wiekiem autor listu uznaje za swój błąd, mogły być motywowane zapotrzebowaniem na stymulację i tendencjami hedonistycznymi. Inna skala, która również wchodzi w skład wartości nadrzędnej „otwartość na nowe doświadczenia" – *kierowanie sobą*, jest powiązana negatywnie z obecnością w liście uzasadnień „inny człowiek" (zależność dotyczy też całej wartości nadrzędnej). Uzasadnienia takie, występujące nierzadko wraz z uzasadnieniami egoistycznymi i stanowiące wobec nich pewną przeciwwagę, mają zwracać uwagę na fakt, że oprócz troski o własny interes warto mieć na uwadze dobro innych ludzi. Takich uzasadnień u osób „otwartych na nowe doświadczenia" jest znacząco mniej.

„Umacnianie siebie" (na które składa się ponownie *hedonizm*, jak również *władza/siła* i *osiągnięcia*) pod względem ogólnej tematyki listu związane jest ze wspomnieniami zabarwionymi żalem, rozczarowaniem, że wnuk nie podtrzymuje kontaktu i „zapomina" o dawnej zażyłości z dziadkami. Spośród skal składowych takie treści związane są z podwyższonymi wynikami *władzy/siły*. Skala ta jest również związana (negatywnie) z liczbą przestróg formułowanych w trybie argumentacyjnym. Jeśli liczbę przestróg uznalibyśmy za przejaw tendencji do unikania, okazałoby się, że osoby przejawiające troskę o „umocnienie siebie" nie przejawiają raczej tendencji unikowych. Takiemu układowi wyników towarzyszą wszystkie te zależności, jakie włącza skala *hedonizm*. Wydaje się to zgodne z wartością, jaką reprezentuje skala „umacnianie siebie", akcentując własny dobrostan, siłę i znaczenie. Niewykluczone, że w większym stopniu przejawiają takie tendencje seniorzy, którzy czują się nieusatysfakcjonowani pod względem własnego znaczenia („nikt mnie nie kocha i nie liczy się z moim zdaniem").

Przeciwieństwem „umacniania siebie" jest „przekraczanie siebie". Z tą wartością nadrzędną wiążą się teksty, w których występuje forma narracyjna, reprezentujące przede wszystkim tryb mieszany (listów zawierających wyłącznie opowiadanie było zaledwie sześć w całej, ponad 120-osobowej próbie). W tej zależności szczególne znaczenie miała skala składowa *uniwersalizm*. Potwierdzają to również wyniki przeciwstawne: tryb argumentacyjny (bez narracji) jest zarówno z *uniwersalizmem*, jak i z „przekraczaniem siebie" związany negatywnie. Ponadto, osoby, które mają wyższe wyniki w skali „przekraczania siebie", a także *uniwersalizmu* i życzliwości, chętniej piszą narracje na temat własnego dzieciństwa. Z *uniwersalizmem* także wiąże się pisanie o własnej przeszłości w sposób pozytywny (niezależnie od tego, na jaki okres historyczny ta przeszłość przypadała). Te wspomnienia zabarwione są z jednej strony nostalgią, z drugiej zaś akceptacją własnego losu i brakiem pretensji i żalu, że „powinno być dobrze, a nie było". Oprócz charakterystyki formalnej – trybu, który świadczyć może o gotowości dzielenia się nie tyko wnioskami, jakie mogą płynąć z doświadczenia życiowego (gotowymi „morałami", deklaracjami), ale i historiami z życia, z przekraczaniem siebie związany jest typ uzasadnienia formułowanych porad życiowych. Z wyższymi wynikami na skali *uniwersalizmu*, a zatem i „przekraczania siebie" współwystępują

uzasadnienia egzocentryczne (altruistyczne), odwołujące się do kategorii „dobro powszechne" i „Bóg".

Najtrudniejszy interpretacyjnie okazuje się wymiar „zachowawczość". Zaobserwowane związki z cechami tekstu „listu do wnuka" charakteryzują tę grupę w sposób negatywny (wskazując, jakich cech ich listy nie mają). Osoby zachowawcze, a szczególnie te, które cenią tradycję, częściej nie formułują w ogóle przekazu mądrościowego. Częściej również nie używają trybu argumentacyjnego („zachowawczość", *przystosowanie*, *tradycja*), co jednak nie oznacza, że stosują tryb narracyjny lub mieszany w znaczniejszym stopniu. Ponadto osoby ceniące tradycję nie formułują dużej liczby zaleceń. Takie wyniki zaskakują – wydawałoby się bowiem, że to właśnie ludzie o takim zachowawczym profilu wartości – ceniące „to, co było", troszczące się o bezpieczeństwo, przystosowane do życia, jakie prowadzą, mogłyby dążyć do przekazywania wniosków ze swoich doświadczeń młodemu pokoleniu (aby podtrzymać tradycję, w trosce o bezpieczeństwo i przystosowanie). Jedynie dwie (słabe) zależności można byłoby uznać za charakteryzujące osoby „zachowawcze" w sposób pozytywny. Jedną z nich, występująca w przypadku tekstów w trybie narracyjnym, jest skłonność do opisywania jakiegoś jednego zdarzenia (skala *bezpieczeństwo*) lub jednego okresu we własnym życiu (skala *przystosowanie*).

Podsumowując, jeśli seniorzy deklarują wartości skoncentrowane na Ja („umacnianie siebie" oraz „otwartość na zmianę"), to unikają nawiązywania do aktualnej sytuacji, w jakiej znajduje się adresat lub autor listu, natomiast dość często piszą, „jak dobrze było kiedyś" – wspomnienia zabarwione żalem, że więź z wnukiem słabnie. Formułując przekaz mądrościowy, chętnie opowiadają własną biografię, nie ukrywając błędów, jakie zdarzyło się im popełnić. Z drugiej strony, jeśli podają jakieś uzasadnienia oferowanych porad, znacząco rzadziej mają na uwadze dobro drugiego człowieka. W skład obydwu tych wartości nadrzędnych wchodzi skala *hedonizm*. To właśnie ta skala najczęściej pozostaje w związku z cechami „listu do wnuka". Podobne zależności można było zauważyć, analizując związki pomiędzy cechami listów a teraźniejszą hedonistyczną perspektywą temporalną (por. Dryll, Tokarska, Cierpka, w druku).

W przeciwieństwie do osób koncentrujących się na sobie, ci, którzy wybierają wartości nastawione na przekraczanie siebie, chętnie piszą o zdarzeniach. Swoje porady ilustrują opowieściami o sobie, innych ludziach i czasach, w jakich przyszło im żyć. Ton tych opowiadań jest

pozytywny (bez użalania się, czy roszczeń). Formułując porady życiowe, uzasadniają ich sens, powołując się nie tylko na własne dobro adresata, ale przede wszystkim na dobro powszechne i Boga. Taka nieegocentryczna postawa jest, jak widać, powiązana z ogólnym, pozytywnym nastawieniem do siebie i świata. Nie zawiera tendencji do „umacniania" własnej pozycji. Być może jest ona dostatecznie mocna, co owocuje troską o innych. Wydaje się zatem, że wybór wartości leżących u podłoża podejmowanych decyzji, postaw i zachowań może być związany z pozytywnym lub negatywnym podsumowaniem doświadczenia życiowego zawartym w „listach do wnuka", a przejawia w wyrażanych emocjach i poradach życiowych.

BIBLIOGRAFIA

Allport G.W., Vernon P. (1931). A test for personal values. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 26(3), 231–248.

Allport G.W., Vernon P., Lindzey G. (1951). *Study of Values: Measuring the dominant interests in personality. Manual of directions*. Cambridge: Houghton Mifflin Company.

Ardelt M. (2004). Wisdom as expert knowledge system: A critical review of a contemporary operationalization of an ancient concept. *Human Development*, 47, 257–285, https://doi.org/10.1159/000079154.

Baltes P.B., Staudinger U.M. (2000). Wisdom: A metaheuristic (pragmatic) to orchestrate mind and virtue. *American Psychologist*, 55, 122–136.

Budziszewska M., Dryll E. (2013). Narratives about the relationships with parents from the perspective of middle-aged and older adults. *Journal of Social and Personal Relationships*, 30(3), 217–236, https://doi.org/10.1177/0265407512453785.

Cieciuch J., Zaleski Z. (2011). Polska adaptacja Portretowego Kwestionariusza Wartości Shaloma Schwartza. *Czasopismo Psychologiczne*, 17(2), 251–262.

Cierpka A. (2013). *Tożsamość i narracje w relacjach rodzinnych*. Warszawa: ENETEIA, Wydawnictwo Psychologii i Kultury.

Cierpka A., Dryll E., Tokarska U. (2017). Poczucie jakości życia w okresie starości a przekaz doświadczenia życiowego [w:] B. Bartosz, E. Dryll, J. Klebaniuk (red.), *Jakość życia w refleksji psychologicznej*, 141–159. Warszawa: Wydawnictwo Eneteia.

Dryll E. (2013). *Wrastanie w kulturę: Transmisja narracji w wychowaniu rodzinnym*. Warszawa: ENETEIA, Wydawnictwo Psychologii i Kultury.

Dryll E., Tokarska U., Cierpka A. (2016). Międzypokoleniowy przekaz generatywny w narracji epistolograficznej seniorów [w:] M. Kielar-Turska (red.), *Starość: Jak ją widzi psychologia*, 157–192. Kraków: Akademia Ignatianum w Krakowie, Wydawnictwo WAM.

Dryll E., Tokarska U., Cierpka A. (2017). Perspektywa czasowa a przekaz doświadczenia życiowego w okresie starości. *Psychologia Wychowawcza*, 12, 54(68), 41–62, ISSN 0033-2860

Dryll E., Tokarska U., Cierpka A. (w druku). Przekaz doświadczenia życiowego w okresie starości a perspektywa czasowa autora. *Psychologia Wychowawcza.*

Edmondson R. (2015). *Ageing, insight and wisdom: Meaning and practice across the life course*. Chicago: The University of Chicago Press.

Erikson, J. (2012). *Dopełniony cykl życia.* Gliwice: Helion.

Fivush R., Bohanek J.G., Zaman W. (2011). Personal and intergenerational narratives in relation to adolescents' well-being [w:] T. Habermas (red.), The development of autobiographical reasoning in adolescence and beyond. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 131, 45–57.

Gibbins K., Walker I. (1994). Multiple interpretations of the Rokeach Value Survey. *The Journal of Social Psychology*, 133(6), 797–805.

Kotre J. (2000). Generativity and the gift of meaning. *Generations*, 23(4), 65–70.

Kuh D., Karunananthan S., Bergman H., Cooper R. (2014). A life course approach to healthy aging. *Proceedings of the Nutrition Society*, 73, 237–248. http:/creativecommons.org/licenses/by/3.0/. doi:10.1017/S0029665113003923.

McAdams D.P., St. Aubin E., (1992). A theory of generativity and its assessment through self-report behavioral act and narrative themes in autobiography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62(6), 1003–1015.

McLean K.C. (2015). *The co-authored self: Family stories and the construction of personal identity.* New York: Oxford University Press.

Oleś P. (2011). *Psychologia człowieka dorosłego: Ciągłość – zmiana – integracja.* Warszawa: PWN.

Pratt W., Fiese B.E. (red.) (2004). *Family stories and the life course: Across time and generations.* Mahwah, New York: Erlbaum.

Rokeach M. (1973). *The nature of human values*. New York: The Free Press.

Schwartz S.H. (1992). Universals in the content and structure of values: Theoretical Advances and empirical tests in 20 countries [w:] M. Zanna (red.), *Advances in experimental social psychology*, 25, 1–65. London: Academic Press.

Schwartz S.H. (2003). A Proposal for Measuring Value Orientations across Nations Shalom H. Schwartz [w:] *Value orientations. European social survey core questionnaire development*, Ch. 7, 259–319. https://www.europeansocialsurvey.org/docs/methodology/core_ess_questionnaire/ESS_core_questionnaire_human_values.pdf.

Schwartz S.H. (2004). Mapping and interpreting cultural differences around the world [w:] H. Vinken, J. Soeters, P. Ester (red.). *Comparing cultures, Dimensions of culture in a comparative perspective*, 43–73. Leiden: The Netherlands: Brill.

Schwartz S.H. (2012). Basic personal values and political orientations [w:] J. Aldrich, K.M. McGraw (red.), *Improving public opinion surveys: Interdisciplinary innovation and the American national election studies*, 63–82. Princeton: Princeton University Press.

Schwartz S.H., Boehnke K. (2004). Evaluating the structure of human values with confirmatory factor analysis. *Journal of Research in Personality*, 38(3), 230–255.

Schwartz S.H., Cieciuch J., Vecchione M., Davidov E., Fischer R., Beierlein C.,

Ramos A., Verkasalo M., Lönnqvist J.-E., Demirutku K., Dirilen-Gumus O., Konty M. (2012). Refining the theory of basic individual values. *Journal of Personality and Social Psychology*, 103, 663–688.

Staudinger U.M. (2001). Life reflection: A social-cognitive analysis of life review. *Review of General Psychology*, 5(2), 148–160.

Straś-Romanowska M., Oleszkowicz A., Frąckowiak T. (2004). Charakterystyka kwestionariusza poczucia jakości życia [w:] M. Straś-Romanowska (red), *Personalistyczno-egzystencjalna koncepcja poczucia jakości życia: Próba operacjonalizacji*. Wrocław: Instytut Psychologii Uniwersytetu Wrocławskiego.

Tabuchi M., Nakagawa T., Miura A., Gondo Y. (2015). Generativity and interaction between the old and young: The role of perceived respect and perceived rejection. *The Gerontologist*, 55(4), 537–547, https://doi:10.1093/geront/gnt135.

Tornstam L. (2011). Maturing into gerotranscendence. *The Journal of Transpersonal Psychology*, 43(2), 166–180.

Westerhof G. (2011). "Green and gray": An educational program to enhance contact between younger and older adults by means of life stories [w:] G. Kenyon, E. Bohlmeijer, W.L. Randall (red.), *Storying later life: Issues investigations and interventions in narrative gerontology*, 307–318. Oxford: Oxford University Press.

Williams A., Nussbaum J.F. (2012). *Intergenerational communication across the life span*. New York: Routledge.

Zimbardo Ph., Boyd J. (2009). *Paradoks czasu.* Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Czesław Walesa

Wyższa Szkoła Ekonomii i Innowacji, Lublin
University of Economics and Innovation in Lublin

Elżbieta Rydz

Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II
The John Paul II Catholic University of Lublin
e-mail: ebryd@kul.lublin.pl

RELIGIJNOŚĆ OSÓB W OKRESIE STAROŚCI W UJĘCIU CZESŁAWA WALESY POZNAWCZO-ROZWOJOWEJ KONCEPCJI RELIGIJNOŚCI

RELIGIOSITY OF PEOPLE IN THE OLD AGE IN THE COGNITIVE-DEVELOPMENTAL CONCEPT OF RELIGIOSITY BY CZESŁAW WALESA

Abstract

In developmental psychology, religiosity is defined as a mental phenomenon which is subject to developmental changes. The period of late adulthood, with the optimal course of religious development, can be described in terms of *universalizing faith* (Fowler 1981), or the stage of *religiosity fulfilled* (Walesa 2008).

The presentation is aimed at showing the characteristics and functions of religiosity among elderly people in the light of the cognitive-developmental

concept of religiosity by C. Walesa. According to the author, religiosity fulfilled becomes a cognitive and motivational foundation for struggling with the ultimate problems in human life (e.g. death). It is also a comprehensive principle of preference (evaluation), it sets the highest and most important functions in human life. It becomes the basis for explaining different phenomena and for inspiring, sustaining and satisfying the desires of being noble, devoted, and understanding the mystery of the universe or a human being (Walesa 2008).

Keywords: religiosity, old age, cognitive-developmental concept of religiosity
Słowa kluczowe: religijność, starość, poznawczo-rozwojowa koncepcja religijności

W psychologii rozwoju człowieka w biegu życia religijność jest opisywana jako zjawisko psychiczne, podlegające zmianom rozwojowym. Okres późnej dorosłości, przy optymalnym przebiegu rozwoju religijnego, opisywany jest w psychologii jako stadium wiary uniwersalizującej (Fowler 1981) czy etap religijności spełnionej (Walesa 2008).

Celem artykułu jest przedstawienie charakterystyki i funkcji religijności osób w okresie starości w ujęciu poznawczo-rozwojowej koncepcji religijności Czesława Walesy. Według Autora religijność spełniona staje się poznawczo-motywacyjnym fundamentem do zmagania się z ostatecznymi problemami ludzkiego życia (np. z problemami śmierci). Stanowi również wszechstronną zasadę preferowania (wartościowania). Wyznacza najwyższe i najbardziej doniosłe funkcje w życiu ludzkim. Staje się najgłębszą podstawą wyjaśniania całokształtu zjawisk oraz wzbudzania, podtrzymywania i zaspokajania pragnień typu bycia szlachetnym, poświęcania się, zrozumienia zagadki wszechświata czy ludzkiego bytu (Walesa 2005, 2008).

Poznawczo-rozwojowa koncepcja integralnego rozwoju religijności Walesy należy do tzw. ujęć normatywnych, do których zalicza się stadialne i stadialno-strukturalne koncepcje rozwoju religijności, wywodzące się z piagetowskiej i postpiagetowskich teorii rozwoju poznawczego człowieka. Należą do nich, m.in. stadialna koncepcja rozwoju wiary Jamesa Fowlera (1981), koncepcja rozwoju rozumienia języka religijnego Ronalda Goldmana (1964), koncepcja rozwoju myślenia

i tożsamości religijnej Dawida Elkinda (1998) czy poznawczo-strukturalna koncepcja poziomu sądów religijnych Fritza Osera i Paula Gmündera (1992). Nienormatywne koncepcje religijności nie zakładają stadialności w rozwoju życia religijnego (por. np. Kwilecki 1998; Boyer, Walker 2000).

Na tle współczesnych teorii rozwoju religijności człowieka szczególnie obiecująca wydaje się poznawczo-rozwojowa koncepcja religijności Walesy, która pozwala na wnikliwe ujęcie zjawiska religijności, przede wszystkim zaś dynamiki zachodzących w niej procesów oraz subtelnych zmian życia religijnego, co jest możliwe dzięki stadialnemu, strukturalno-funkcjonalnemu oraz psychogenetycznemu ujęciu rozwoju religijności. Pozwala ona na pojęciowe ujęcie form więzi człowieka z Bogiem, ujęcie płaszczyzn odniesienia dla przeżyć religijnych oraz na wyłonienie wskaźników jakości życia religijnego. Walesa przedstawia strukturę religijności poprzez wyodrębnienie parametrów, co stanowi psychologiczną definicję opisową jej natury, a wyróżnienie parametrów umożliwia kategoryzację danych empirycznych oraz prowadzenie analizy rozwojowej. Dzięki podejściu psychogenetycznemu koncepcja ta umożliwia poznanie zjawiska religijności od form prostych, aż po formy złożone, wykraczające swoim bogactwem poza przeciętne uzdolnienia w tej sferze życia.

W artykule zaprezentowane zostaną informacje dotyczące kształtowania się religijności osób w okresie późnej dorosłości w koncepcji Walesy.

POZNAWCZO-ROZWOJOWA KONCEPCJA INTEGRALNEGO ROZWOJU RELIGIJNOŚCI WEDŁUG CZESŁAWA WALESY

Religijność, według Walesy, stanowi jedyną, niepowtarzalną, osobową i pozytywną relację człowieka do Boga. Wyraża się ona w ludzkich przeżyciach, procesach i stanach psychicznych, które zostały ujęte w osiem parametrów (Walesa 2003).

Parametry i czynniki rozwoju religijności człowieka

Trzy pierwsze parametry w ujęciu Walesy odpowiadają trzem wzajemnie powiązanym sferom psychiki, którymi są: poznanie (procesy

poznawczo-informacyjno-orientujące), ustosunkowanie (procesy emocjonalno-motywacyjne) i działanie (procesy decyzyjno-wykonawcze). W strukturze religijności przyporządkowano im trzy parametry (dziedziny, wymiary):

1. świadomość religijną,
2. uczucia religijne,
3. decyzje religijne.

Kolejne trzy parametry wyłonione zostały z ujmowania religijności jako zjawiska nie tylko psychicznego, lecz także społeczno-kulturowego. Są nimi:

4. więź ze wspólnotą osób wierzących,
5. praktyki religijne,
6. moralność religijna.

Autor wyróżnia także obszary

7. doświadczenie religijne,
8. formy wyznania wiary (Walesa 2005).

Parametr świadomości religijnej obejmuje: (1) poznawcze ujmowanie relacji człowieka do Boga jako powstawanie w drodze interioryzacji reprezentacji umysłowych aktów religijnych u siebie i u innych, (2) rozumienie religijne, którego komponentami są: pamięć – jako zdolność przechowywania i odtwarzania efektów doświadczenia – oraz myślenie wartościujące, które wybiórczo gospodaruje owym doświadczeniem, (3) określenie religijnego charakteru komponentów świadomości poprzez ujęcie aspektu denotacyjnego i konotacyjnego pojęć religijnych, (4) nabywanie sensu religijnego poprzez procesy uczestniczenia lub komunikowania się z wierzącymi osobami znaczącymi (nabywanie ludzkiego sensu pogłębionego o treści religijne poprzez partycypację we wspólnocie osób wierzących).

W parametrze uczuć religijnych autor wyróżnia: (1) określenie uczuć religijnych poprzez komponenty: • jakości (pozytywne lub negatywne) • intensywności, z oszacowaniem wartościującym

• przedmiotu uczuć, jakim jest osobista i pozytywna relacja człowieka do Boga • pobudzenie zwrotne podmiotu do zachowań o charakterze religijnym, (2) rodzaje uczuć religijnych, przeżywanych na trzech poziomach: • podstawowym (uczucia oddzielne i unikatowe, różniące się od siebie w sposób istotny i ważny, np. uczucie radości czy strachu) • nadrzędnym (związane ze zdarzeniami, które ułatwiają lub utrudniają osiąganie nadrzędnego celu, jakim jest najściślejsza więź z Bogiem) i • podporządkowanym (uczucia odnoszące się do konkretnych sytuacji religijnych oraz uwarunkowań życiowych), (3) identyfikowanie i nazywanie uczuć religijnych, (4) informacyjne funkcje uczuć religijnych, wskazujące na korzystne lub niekorzystne znaczenie dla relacji człowieka z Bogiem.

Parametr d e c y z j i r e l i g i j n y c h dotyczy sfery wolnościowej człowieka i obejmuje: • decyzje codzienne • metadecyzje • planowanie swojej przyszłości oraz • ukierunkowanie własnej wolności ku Bogu. Komponentami decyzji religijnych są: (1) struktura decyzji i stopień jej religijności, (2) sytuacje podejmowania ryzyka egzystencjalnego, (3) występowanie metadecyzji, często o charakterze całożyciowym, powołaniowym, będących według Walesy wskaźnikiem dojrzałości religijnej, (4) preferencje, wybory i decyzje jako wskaźniki ugruntowania zasad życia religijnego, (5) występowanie pełnej decyzji religijnej, konstytuującej osobistą i pozytywną relację z Bogiem.

W i ę ź z e w s p ó l n o t ą o s ó b w i e r z ą c y c h, jako parametr wyrażający psychospołeczny aspekt religijności, odnosi się do różnych kręgów społecznych jednostki, takich jak rodzina i osoby reprezentujące Kościół jako instytucję: księża, osoby zakonne, katecheci oraz inne osoby uczestniczące w życiu liturgicznym Kościoła. Charakterystyka tego złożonego parametru obejmuje: (1) płaszczyznę doświadczeń religijnych wspólnoty osób wierzących, której natura tkwi w kontaktach członków wspólnoty w sferze *Sacrum* za pomocą dostępnych środków kulturowych i społecznych (Walesa 2005: 27). Płaszczyzna ta, szczególnie w czasie spotkań modlitewnych, wyznacza między innymi układ sytuacji, ról, reguł zachowania, funkcji, wymiany komunikacyjnej, języka, rozumienia znaczeń i symboli (2) prawa i obowiązki, potrzeby i wezwania skierowane do członków wspólnoty religijnej oraz niektóre zasady jej funkcjonowania, (3) partycypację jednostki w życiu wspólnoty osób wierzących, (4) rodzaje więzi jednostki ze wspólnotą osób wierzących, które mają charakter czynnika kształtującego religijność jednostki, a także

jej osobistą aktywność pozareligijną oraz (5) ważność i moc regulacyjną więzi ze wspólnotą osób wierzących.

Praktyki religijne to parametr ujmujący wymiar konsekwencyjny religijności człowieka, poziom aktualnego funkcjonowania – obok poziomu umiejętności lub zdolności. Obejmuje on: (1) praktyki religijne jako efekt współdziałania i skoordynowania wielu procesów i komponentów religijności, (2) kompetencje dotyczące partycypacji w aktywności wspólnoty osób wierzących, a wśród nich: chęć i umiejętność bycia razem, tendencję i zdolność do działania razem, dążenia do wspólnych celów, a także kompetencje komunikacyjne o charakterze religijnym, (3) rodzaje praktyk religijnych, które są uzależnione według Walesy od poziomu religijnego rozwoju świadomości, poziomu moralności, typu motywacji religijnej oraz od sposobu realizacji więzi ze wspólnotą osób wierzących. Wśród tych ostatnich autor wyodrębnia praktyki: spontaniczne lub wymuszone, autentyczne lub konformistyczne, skojarzone z radością lub lękiem, będące źródłem rozmachu i ekspresji albo je ograniczające, (4) praktyki religijne jako ryty, czynności kultowe i celebrowane. Parametr praktyk religijnych, podobnie jak inne wyłonione parametry, może być poddany ewaluacji ze względu na ważność i moc regulacyjną.

Parametr moralności religijnej stanowi dziedzinę, w której najbardziej istotne stają się religijne podstawy moralności, a więc religijne kryteria dobra lub zła moralnego, religijne racje słuszności czy niesłuszności czynów oraz religijne motywy działań. Uszczegółowienie wiedzy dotyczącej moralności religijnej obejmuje: (1) związek reguł moralności religijnej z zasadami wynikającymi z osobistego kontaktu z Bogiem, (2) funkcje i (3) strukturę moralności religijnej, (4) strukturę sumienia oraz (5) moc regulacyjną i wskaźnikową moralności religijnej. Pierwszorzędnym źródłem regulacyjnej mocy moralności religijnej jest świadomość religijna i więź ze wspólnotą osób wierzących. Należy także uwzględnić jej konsekwencyjny charakter (Walesa 2005).

Doświadczenie religijne, jako parametr doniosły dla religijności, stanowi obszar trudny do werbalnego, pojęciowego i naukowego przedstawienia. W ujęciu Walesy jest ono „całościowym przeżyciem z komponentami poznawczo-orientująco-informacyjnymi, uczuciowo-motywacyjnymi i decyzyjno-działaniowo-ekspresyjnymi, dotyczącym osobistego, bezpośredniego i naocznego ujęcia rzeczywistości nadprzyrodzonej, połączonym z przeświadczeniem pewności, oczywistości

i prawdziwości tego, czego człowiek doznaje w swej intencjonalnej i pozytywnej relacji do Boga, oraz z życiowymi konsekwencjami tego stanu rzeczy" (Walesa 2005: 39). Doświadczenie religijne wyrasta z wiary i poczucia rzeczywistości. Wyróżnić w nim można komponenty płynne i skrystalizowane. Analiza formalna doświadczenia religijnego pozwala na jego klasyfikację w aspekcie udziału w tym doświadczeniu poszczególnych sfer życia psychicznego, umożliwiając wyodrębnienie różnych stylów doświadczenia religijnego. Natomiast analiza treściowa ujmuje: przeżycie obecności Boga (Jego immanencji lub transcendencji), działanie Boga, powołanie (wezwanie) oraz doświadczenie atrybutów Boga (por. James 1902/1982).

Formy wyznania wiary to parametr o charakterze merytoryczno-religijnym, w przeciwieństwie do poprzednich siedmiu parametrów formalno-psychologicznych. Określony jest on najogólniej jako „życie inspirowane wiarą" (Walesa 2005: 44). Autor koncepcji zwraca uwagę na czyny wypływające z wiary oraz podkreśla, że wszelkie formy wyznania wiary mają charakter bardzo osobisty. Wyznanie wiary zachodzi poprzez: (1) ujmowanie i wyrażanie religijnego sensu zdarzeń, (2) gotowość do modlitwy i ofiary oraz (3) poczucie tajemnicy religijnej. Parametr ten uważany jest za czuły wyznacznik religijności, wskazujący na jej regulującą, integrującą i dynamizującą moc w życiu jednostki poprzez uwewnętrznione i zewnętrzne przejawy oraz konsekwencje. Szczególnie gdy uzewnętrznienie religijności przejawia się w sytuacjach granicznych, w których najważniejsze wartości wystawiane są na próbę, a życie – na utratę.

Przedstawione przez Walesę parametry zostały wyodrębnione na podstawie badań oraz doświadczeń empirycznych i refleksji teoretycznej nad nimi, z uwzględnieniem aktualnych psychologicznych koncepcji religijności. Wyodrębnione parametry służą do porządkowania wyników badań i dostarczania im perspektywy wyjaśniającej. Mogą one być wyznacznikami religijności, mimo iż moc wskaźnikowa parametrów nie jest jednakowa: za parametr o najniższej mocy wskaźnikowej sam autor uważa parametr świadomości religijnej, o najwyższej zaś – parametr doświadczenia religijnego. Poszczególne parametry nie uwzględniają całości zjawiska religijności. W miarę rozszerzania się badań nad religijnością należałoby ująć również parametry drugo- i trzeciorzędne, na przykład język religijny, religijne przeżycie piękna i wiele innych.

Poprzez parametry struktury religijności możliwe jest ujmowanie efektów zmian w rozwoju religijności w poszczególnych sferach (parametr świadomości religijnej, uczuć religijnych, decyzji religijnych i pozostałe). Efekty rozwoju religijności mają różne ewaluatywne rangi ilościowe i jakościowe.

Spośród funkcjonalnych aspektów religijności ważnym zagadnieniem jest, według autora koncepcji, stopień religijnego zaangażowania – jako centralna właściwość jednostki – który odbija się również na jej ogólnym rozwoju. W świetle tego ujęcia problemem staje się nie tylko to, „jak rozwija się religijność, ale również to, jak religijność organizuje ogólny rozwój człowieka" (Walesa 2005: 68).

Podejście epigenetyczne zakłada poznanie zjawiska religijności od form prostych, quasi-religijnych, aż po formy złożone, pełne, swoim bogactwem wykraczające poza przeciętne uzdolnienia w tej sferze życia (występujące np. u mistrzów życia duchowego). Religijność, jak zostało to powyżej podkreślone, najwyraźniej występuje w życiu religijnym w pełni osiągniętym, w najwyższych formach obcowania człowieka z Bogiem – stosownie do poszczególnych etapów rozwoju psychicznego.

Walesa omawia w swej koncepcji również c z y n n i k i r o z w o j u r e l i g i j n o ś c i, ich rodzaje oraz oddziaływanie na kształtowanie się religijności jednostki w kolejnych etapach życia. Wymienia: (1) regulacje endogenne (zadatki wrodzone, nabytki rozwojowe, dojrzewanie), (2) zewnętrzne czynniki rozwoju (otoczenie, wychowanie, uczenie się, szczególnie zaś – wprowadzanie w zasady życia religijnego), (3) czynniki koordynacyjne i równoważące (aktywność własna, czynniki losowe, czynniki równoważenia, a zwłaszcza tendencja do przekraczania różnych ograniczeń, m.in. zjawisk zmysłowych i transcendowanie w kierunku S*acrum)*, (4) metaczynniki rozwoju, takie jak: wewnętrzna „logika" czy słuszność powodów aktywności własnej, unifikujące centrum poznania, decyzji i działania, ogólna zdolność do bycia na drodze wiary radykalnej i decyzyjnie czynnej, realistyczne ujmowanie rzeczywistości, zdolność do adekwatnego funkcjonowania w świecie różnych „ja", podstawowe struktury metaaktywności (np. metapoznanie) oraz fundamentalne dynamizmy kształtowania własnego „ja" wchodzącego w relację z „Ty".

Świadomość kierunku rozwoju własnej religijności podlega zmianom, co wymaga od człowieka religijnego ciągłego odkrywania coraz bardziej optymalnego własnego rozwoju.

Empiryczne badania religijności w biegu życia w omawianym nurcie poznawczo-rozwojowym zasadniczo opierają się na metodach jakościowych. Dla potrzeb badawczych konstruowane są standaryzowane kwestionariusze tematyczne o charakterze klasycznych piagetowskich wywiadów eksploracyjno-krytycznych (por. Rydz, Jakimiak 2007; Rydz, Walesa, Tatala 2017).

Okresy rozwoju religijności w biegu życia człowieka

W rozwoju życia religijnego Walesa (2006) wyróżnia:

Dzieciństwo i młodość:
1. okres przedreligijny (0–1 r. ż.),
2. okres pierwszych przejawów religijności (2–3 r. ż.),
3. okres religijności tzw. magicznej (4–7 r. ż.),
4. okres religijności autorytarno-moralnej (7–11 r. ż.),
5. okres kształtowania się religijności autonomicznej (12–18 r. ż.),
6. okres autentyczności religijnej (18–24 r. ż.).

Dorosłość:
7. okres religijności realistyczno-stabilnej (25–40 r. ż.),
8. okres religijności spełnionej (40–60 r. ż.),
9. okres religijności tzw. eschatologicznej (pow. 60 r. ż.).

RELIGIJNOŚĆ CZŁOWIEKA W OKRESIE DOROSŁOŚCI:

Empiryczne i teoretyczne dane dotyczące religijności człowieka dorosłego są bardzo liczne, ale na temat jej rozwoju – raczej szczątkowe.

Wczesna dorosłość (od ok. 25 do ok. 40 lat) to według Walesy okres religijności realistyczno-stabilnej:

– W tym okresie często występuje dramatyczne zderzenie się dążeń nonkonformistycznych, idealizmu młodzieńczego i różnych przejawów autentyczności religijnej z realnością codziennego życia

i twardymi wymaganiami rzeczywistości – zwłaszcza u tych osób, które założyły własne rodziny i/lub zaangażowały się w odpowiedzialność za innych (por. Walesa 2001).
– Wymogi realizmu życiowego stymulują kształtowanie się kryteriów różnicowania i odróżniania zjawisk religijnych od niereligijnych, np. uczuć religijnych od niereligijnych (np. Watts 1996), piękna religijnego od czysto estetycznego, religijnego rozumienia symboli od rozumienia symboli religijnych, a w obrębie przeżyć religijnych – zjawisk hierarchicznie wyższych od niższych (por. Tonsor 2000; Weaver 2003).
– Wychowanie religijne własnych dzieci i mimowolna lub świadomie zamierzona działalność kerygmatyczna (czyli przyjmowanie i przekazywanie treści religijnych) często staje się powodem ożywienia religijności osobistej, a także jej ugruntowania i stabilności, co wyraża się m.in. w świadomym i gorliwym uczestniczeniu w religijnych praktykach otoczenia, instytucji i własnego środowiska. Niektóre formy uczestniczenia mają charakter generatywny, twórczy i wnoszący pierwiastek ożywczy w aktywność religijną wspólnot lokalnych (por. Mac-Czarnik 2010).

Wiek średni (od. ok. 40 do ok. 60 lat) to według Walesy okres religijności spełnionej:

– Osoby, u których dalszy rozwój religijności przebiega pomyślnie, często podejmują różne formy aktywności związane z potrzebą rewizji i pogłębienia własnej religijności – aż do osiągnięcia swoistej pełni czy spełnienia.
– Badania mistrzów życia wewnętrznego sugerują określone przejawy treściowe religijności spełnionej, jak: (1) codzienne nawracanie się, (2) żywa wiara potwierdzona działaniem, (3) uczestniczenie w krzyżu Chrystusa, (4) miłość nieprzyjaciół, (5) współuczestniczenie z Kościołem w problemach egzystencjalnych świata i inne, oraz niektóre jej charakterystyki psychologiczno-formalne, jak: (1) wolność, która implikuje też prawdę, (2) intymność jako dogłębne obcowanie z drugim człowiekiem (a także z Jezusem Chrystusem) – na podstawie rozeznania tożsamości własnej oraz tego drugiego, (3) doskonałość i spełnianie życia na danym etapie

jego rozwoju, (4) pokój i poczucie realizowania wartości wyższych, (5) owoce życia religijnego, z czym łączy się ciąg dokonań opartych na wierze radykalnej, a także szczególna kompetencja w sferze religijności, i inne.
– W tym okresie pełnemu rozwojowi albo spełnieniu podlegają religijne ideały wiodące osoby wierzącej. Jest to istotne nie tylko dla zwieńczenia biegu życia jednostki ludzkiej, ale i dla międzypokoleniowej transmisji życia religijnego. Religijne ideały wiodące, wzorce działań, religijne przedsięwzięcia charakteryzujące się nadzwyczajnym zmaganiem, a także pragnienia i marzenia dotyczące pełnego życia religijnego mogą mieć wielki wpływ na własne dzieci, wychowanków, uczestników wspólnoty religijnej i innych ludzi (por. Tatala i in. 2015).

Starzenie się (od ok. 60. roku życia) to okres religijności tzw. eschatologicznej:

– U tych osób, których rozwój religijny przebiega nadal pomyślnie – mimo postępującego starzenia się, chorób i degradacji fizycznej oraz psychicznej – zauważa się swoistą mądrość, która przejawia się tolerancją, wyrozumiałością i głęboką życzliwością.
– Wiele osób religijnych osiąga w starości głęboki wgląd w ostateczne sprawy człowieka, jak: śmierć, życiowo doniosły i nieodwołalny wybór wartości Bożych, dalsze i niekończące się życie z Bogiem, ostateczna ocena swego życia i inne.
– Także w starości mogą zajść wydarzenia nadzwyczajne w życiu religijnym, np. proces zakończenia starego, rutynowego zachowania w określonej dziedzinie religijności i rozpoczęcie życia nowego (np. wejście do wspólnoty religijnej, przyjęcie absorbującej funkcji w strukturach parafialnych, oddanie swego mieszkania na cele religijne itp.).
– Jeszcze większa przemiana może zaistnieć w wydarzeniach dla starości normalnych (jak np. choroba terminalna), w których – dzięki religijnym procesom transcendowania – nawet zwyczajne czynności i codzienne zdarzenia tych osób nabierają wymiaru eschatologicznego, a formy zachowania religijnego upraszczają się, np. modlitwa nie ma wysiłkowego charakteru dialogu czy

rozmowy, ale po prostu współbycia z Bogiem. Są to przejawy religijności spełnionej, adekwatnie realizowanej (por. Jodzio 2012).

FUNKCJE RELIGIJNOŚCI SPEŁNIONEJ

Religijność spełniona wyznacza najwyższe i najbardziej doniosłe funkcje w życiu ludzkim. (1) Staje się ona najgłębszą podstawą wyjaśniania całokształtu zjawisk oraz wzbudzania, podtrzymywania i zaspokajania pragnień typu bycia szlachetnym, poświęcania się, zrozumienia zagadki wszechświata czy ludzkiego bytu, (2) Stanowi również wszechstronną zasadę preferowania (wartościowania). Religijność spełniona staje się poznawczo-motywacyjnym fundamentem do zmagania się z ostatecznymi problemami ludzkiego życia (np. z problemami śmierci), (3) Religijność spełniona jest przede wszystkim życiem zakorzenionym w Transcendecji, a później wynikającym z tego zakorzenienia sposobem myślenia, odczuwania, decydowania, kształtowania międzyludzkich relacji, doświadczania, działania itd., (4) Kształtuje się wtedy pole wewnętrznego życia z działaniem sił „antygrawitacyjnych" (przeciwstawnych do „grawitacji" fizycznej, biologicznej i psychicznej), (5) Ze spełnionej relacji z Bogiem wyłania się otwarty horyzont najwyższego znaczenia i sensu, które można wyrazić nie tylko słownie, lecz także dramatem, muzyką, obrazem, rzeźbą i różnymi formami ekspresywnego zachowania, które przenika całego człowieka, (6) W obrębie religijności spełnionej może się wyłonić specyficzny styl życia, który często nazywamy duchowością, dookreśloną odpowiednim przymiotnikiem. Znana jest np. duchowość franciszkańska, jezuicka, dominikańska i inne. Duchowość taka (styl życia religijnego) zależy od sposobu przeżywania symboli religijnych, od kierunku poszukiwań i dążeń, systemu i języka wartości oraz innych czynników stanowiących najgłębsze podstawy ludzkiego życia i kultury, (7) Styl życia religijnego ujmuje całość tego życia – z zaakcentowaniem charakterystycznej specyfiki obcowania człowieka z Bogiem, cechującej się atrybutami stałości, regularności i przewidywalności (por. Kilcourse 2004), (8) Religijność spełniona przenika całe życie ludzkie: wszystkie jego struktury i przejawy – stając się religijnością egzystencjalną, (9) Umożliwia ona człowiekowi bycie na Drodze, dialogowanie z Bogiem faktami swojego życia, nasycenie

treściami religijnymi sfery intelektualnej i wolnościowej, co uwidacznia się w dokonywaniu religijnych decyzji życiowo doniosłych, stanowiących ujęcia całożyciowe, (10) Dzięki religijności egzystencjalnej niemal każde zdarzenie może się stać wydarzeniem, np. noc, która jest wypełniona oczekiwaniem, żalem i tęsknotą za Bogiem. Wydarzeniem staje się też niemal każda liturgia (por. Katzoff 2004; Starzomska 2011; Walesa 2014).

SZCZYTOWE PROCESY, STRUKTURY I FUNKCJE RELIGIJNOŚCI CZŁOWIEKA STARZEJĄCEGO SIĘ

Rzeczywistość religijności osób senioralnych jest trudna do ujęcia i dlatego przedstawimy trzy obszary zagadnień reprezentujących zasadniczą całość tej religijności w zakresie jej struktury, procesów i funkcji. Nie koncentrujemy się na wydarzeniach, chociaż np. wydarzenie śmierci jako osiowe – może skupiać podstawowe procesy i funkcje religijności starzejącego się człowieka.

Szczytowe procesy religijności:

Transcendowanie religijne, czyli przekraczanie różnych trudności, ograniczeń, sfery zmysłowo-cielesnej, przyrodniczej i wszystkiego, co człowiekowi „ciąży", i co go krępuje. Omawiane transcendowanie wynika z inspiracji religijności, zachodzi na fundamencie relacji człowieka do Boga, odbywa się mocą czerpaną ze sfery nadprzyrodzonej i w świetle doświadczenia tego, co absolutne i wieczne. Religijność jest domostwem dla tego transcendowania, a sfera psychiczna – podstawą empiryczną (por. Brudek 2016).

Procesy religijne ze sfery świadomości dające najgłębszą podstawę wyjaśniania całokształtu zjawisk oraz ich wartościowania. Również procesy poznawczo-motywacyjne, które stanowią najgłębszą podstawę zmagania się z ostatecznymi problemami własnej egzystencji, jak śmierć, cierpienie, bezsilność, a także procesy wzbudzania, podtrzymywania i zaspokajania pragnień typu bycia szlachetnym i poświęcania się dla ludzi i Boga (por. Jodzio 2012).

Religijność człowieka starzejącego się to przede wszystkim życie zakorzenione w Transcendencji, a później wynikający z tego zakorzenienia sposób myślenia, odczuwania, decydowania, kształtowania międzyludzkich

relacji, podejmowania działań, doświadczania Bożej rzeczywistości i uczestniczenia w nauce Kościoła – co prowadzi do autentycznego samotranscendowania według autonomicznych zasad wewnętrznych. Religijność staje się strukturą, aktywnością i wydarzeniem przenikającym całego człowieka, a także otwartym horyzontem najwyższego znaczenia i sensu (Fajda 2016).

Religijność funkcjonuje na skraju dwóch światów: użyteczności i darmowości. U osób religijnych w okresie starości przeważają procesy darmowości – z akcentem nadziei jako całokształtu życiowego. W życiu tych osób coraz więcej wydarzeń zachodzi nie na zasadzie kalkulacji i przyczynowego powodowania, ale Bożej obietnicy, a sposobem docierania do tej rzeczywistości jest system symbolizowania. Człowiek, który dopiero w wieku emerytalnym wkroczył w tę sferę religijności, doświadcza tego, że jego prawdziwe życie zaczyna się w starości i wtedy właśnie rozpoczyna się realizacja jego najwyższego ludzkiego potencjału. Jednakże i na tym poziomie religijności mogą wystąpić procesy acedii, czyli duchowej depresji, a także inne zdarzenia destrukcyjne wynikające z egoizmu, narcyzmu i jałowych cierpień duchowych (Bunge 2011).

Wspomniane procesy religijne mogą prowadzić do ukształtowania specyficznej melodii życia. Bieg życia odbywa się w rytm modlitwy indywidualnej i liturgii Kościoła. W sensie zaś przenośnym życie przebiega z akcentem na określoną ideę, np. ma ideę miłosierdzia Bożego, z akcentem na określoną praktykę, np. na różaniec, z akcentem na określony styl życia religijnego, np. próba pójścia ogołoconym za ogołoconym Jezusem Chrystusem (jak u św. Franciszka z Asyżu). Dominanta specyficznej religijnej melodii życia może się zrealizować w każdej spośród dziedzin religijnych (świadomość, uczucia, decyzje, więź ze wspólnotą osób wierzących, praktyki, moralność, doświadczenie i formy wyznania wiary) lub w kilku dziedzinach jednocześnie. Melodia życia przywraca specyficzną charakterystykę, jednolitość i ciągłość bytowania człowieka.

Procesy ujmowania czasu u religijnego człowieka starzejącego się są specyficzne i unikatowe. W ujmowaniu czasu przeszłego, teraźniejszego i przyszłego, a także subiektywnej długości czasu – nie ma różnic zasadniczych i jakościowych w porównaniu z innymi okresami dorosłości. Specyficzny dla religijnego człowieka starzejącego się jest czas *kairos*, różniący się istotnie i jakościowo od czasu *chronos*. Czas *kairos* mierzony jest biegiem zdarzeń życiowych, a dla człowieka wierzącego to określony

moment w dziejach, w którym dokonuje się zbawcze działanie Boga. Jest to więc czas zbawienia, mierzony uderzeniami łaski i wydarzeniami egzystencjalnymi, a zarazem jest to każdy przełomowy punkt historii wierzącego człowieka, jest historycznym momentem, w którym objawia się coś nowego, o wiecznym znaczeniu i ukazuje się nadzieja związana z tym, co ma nadejść. Człowiek taki odcina się od futurologii na rzecz eschatologii i od czasu przyszłościowego (*futurum*) na rzecz tego, co nadchodzi (*adventum*) (Bielecki 2000; Walesa 2007, por. Zając-Lamparska 2010).

Zagadnienie hierarchizowania w obrębie procesów religijności u osób starzejących się

Liczba procesów religijności u osób starzejących się jest nieograniczona. Zależnie od wydzielenia aspektu bytowego człowieka starzejącego się i parametryzacji jego więzi z Bogiem – otrzymujemy różne procesy religijności. Ogólnie: wszystko aktem intencji może być odniesione do Boga i stać się religijnością. W miarę starzenia może się obniżyć sprawność świadomości, decyzji, komponentów praktyk, ale akty intencji mogą pozostać na tym samym lub ukształtować się na wyższym poziomie.

Z intencjonalnością łączy się swoiste hierarchizowanie: dla człowieka starzejącego się, który konsekwentnie żyje w perspektywie Boga – wszystko inne jest poniżej.

MĄDROŚĆ U STARZEJĄCEGO SIĘ CZŁOWIEKA RELIGIJNEGO

Specyficzna rzeczywistość zwana mądrością przynależy do starości (choć są liczne wyjątki). Ludzie starzejący się często mają ukształtowaną wiedzę teoretyczno-praktyczną na temat całości świata zewnętrznego i wewnętrznego. Często ten świat jest uproszczony i ujmowany wybiórczo – stosownie do umysłowości człowieka starzejącego się. Tej wiedzy na temat świata towarzyszy analityczny proces myślowy nad prawami i zasadami struktury i funkcjonowania rzeczywistości zewnętrznej i wewnętrznej. Ten proces myślowy obejmuje również antycypowanie, planowanie i namysł nad biegiem własnego życia: minionym, aktualnym

i przyszłym, zwłaszcza nad wartościowaniem antycypowanych wydarzeń oraz oceną prawdopodobieństwa czy możliwości ich zaistnienia – przy uwzględnieniu okoliczności tego zaistnienia (zwłaszcza pierwiastka ludzkiego: wewnętrzno-osobistego i zewnętrzno-społecznego). Struktura i funkcjonowanie mądrości poszczególnych ludzi zależy od przyswojonej kultury, światopoglądu i religijności. W holistycznym ujęciu mądrość przejawia się jako sztuka życia, zwłaszcza sztuka życia z drugim człowiekiem i z Bogiem (Baltes, Kunzmann 2004).

Podstawą mądrości jest właściwy sąd, dotyczący tego, jak należy żyć w ukształtowanych okolicznościach. Kryterium rozstrzygającym jakość tego sądu bywa religijność, najczęściej religijne rozpoznawanie celu ludzkiego życia, zwłaszcza celu ostatecznego i obecności Boga w świecie. Mądrość człowieka religijnego zawiera dwa wielkie komponenty: intelektualne poznanie rzeczywistości wiecznej oraz wiedzę dotyczącą poznawania świata materialnego. Stanowi ona poznanie o charakterze uniwersalnym, syntetycznym i całościowym. Zawiera szczególną zdolność oceny rzeczy ludzkich w świetle Boga i dzięki temu głębsze zrozumienie rzeczywistości, a także uzdalnia człowieka do rozpoznania sposobu szczęśliwego życia (szczęścia z inspiracji religijnej). Dotyczy to także oceny znaczenia doświadczeń nabywanych w ciągu całego życia. Procesy wglądu oraz oceny przebiegu życia pozwalają na zrównoważenie tendencji do dążenia akcentującego dobro własne i dobro innych ludzi, co w połączeniu z religijnością stanowi swoistą pragmatykę życia – przy zachowaniu perspektywy biograficznej właściwej dla religijnego człowieka starzejącego się. Towarzyszy temu wydolność intelektualna i moc umysłowa, które podnoszą na wyższy poziom funkcje adaptacyjne i skutecznie hamują tendencje regresywne, a chęć dzielenia się wielkim dobrem i szczęściem może być zwieńczeniem tych procesów (por. Moskal 2009).

U osób starzejących się występują także różne przejawy metamądrości ukształtowanej na fundamencie religijności: (1) jest to wiedza stanowiąca orientację co do sposobu zdobywania mądrości, (2) wiedza dotycząca sposobu wykorzystywania mądrości (np. bycie gotowym do udzielenia rady w zakresie decyzji życiowo doniosłej, dotyczącej np. powołania), (3) wiedza dotycząca kontekstu życia (np. możliwości zaistnienia konfliktu pomiędzy różnymi sferami życia), (4) wyjątkowe przejawy więzi z osobami wierzącymi (np. umiejętność słuchania i wrażliwość na określone treści), (5) kształtowanie i podtrzymywanie własnego światopoglądu

i wiary religijnej przy świadomości istnienia w otoczeniu społecznym różnych wartości, celów i preferencji egzystencjalnych, (6) wyzbycie się myśli i tendencji życzeniowych, a zwłaszcza dotyczących możliwości pełnego kierowania własnym życiem (i poszczególnymi wydarzeniami życiowymi), (7) celowe i wytrwałe kształtowanie własnej osobowości i funkcjonowania społecznego oraz religijnego poprzez liturgię, rekolekcje, konwiwencje, treningi psychologiczne oraz inne formy wydarzeń samowychowawczych, (8) pogłębione zaangażowanie religijne, z pełnym udziałem świadomości, uczuć, decyzji, więzi ze wspólnotą osób wierzących, praktyk, moralności, doświadczeń religijnych i form wyznania wiary (ważny jest sposób funkcjonowania i umiejętność życiowego wykorzystania poszczególnych parametrów), (9) kształtowanie mądrościowej wiedzy na temat ludzkiego istnienia i sensu życia, a także metamądrościowe ocenianie tej wiedzy, a następnie akceptowanie jej, (10) metamądrościowe włączanie przy kształtowaniu wiedzy mądrościowej studiowania, obserwacji, eksperymentowania, procesów kontroli i zdolności poznawczych – z włączeniem kryteriów religijnych, (11) transformację egzystencjalną i zmierzanie do doskonałości religijnej przenikają u seniorów religijnych procesy mądrości i metamądrości, (12) metamądrość pozwala na religijnie pogłębione akceptowanie własnych słabych stron, samoograniczenia, odmiennych opinii innych osób, coraz bardziej ograniczonego wpływu na bieg zdarzeń – w tym także bardzo istotnych dla własnego życia (por. Paloutzian 2005), (13) metamądrość jawi się także jako kompetencja rozstrzygająca, odnosząca się do mądrości osobistej, do własnego życia, a w szczególności życia religijnego, czyli świadomości religijnej, więzi ze wspólnotą osób wierzących itd., a także do znajomości praw rozwoju i kierowania sobą, (14) u osób starszych często następuje przewartościowanie wszystkiego, zazwyczaj na drodze nawrócenia religijnego, czyli na drodze wiary radykalnej i decyzyjnie czynnej. Rozstrzygające są tu procesy metamądrości, decydujące według kryteriów eschatologicznych o tym, które komponenty z własnej biografii zasługują na ocalenie, (15) metamądrość, ugruntowana na fundamencie religijności, stojąca przed osiowym wydarzeniem starości, jakim jest śmierć – staje się rozstrzygająca w zachowaniach eschatologicznych, czyli względnie ostatecznych, jak wycofanie się z powierzchownych kontaktów, zwłaszcza interpersonalnych; zachowanie wolności w wyrażaniu kontrowersyjnych opinii i poglądów; przyjmowanie życia takim, jakim ono jest, bez stosowania oszukańczych mechanizmów

obronnych; świadome pogodzenie się – płynące zazwyczaj z inspiracji religijnych – z ograniczeniami związanymi ze starością i dalsze podejmowanie działań adekwatnych do sytuacji zewnętrznej i wewnętrznej (por. Walesa 2010).

INTELIGENCJA RELIGIJNA

Inteligencja jest wtedy religijna, gdy dotyczy rozwiązywania problemów życia religijnego albo gdy dotyczy rozwiązywania problemów innych, np. finansowych, ekonomicznych, zdrowotnych – z uwzględnieniem kryteriów religijnych: tam, gdzie można je stosować (np. aspekty etyczne, personalne, teologiczne) (por. Koenig, George, Siegler 1988).

Naturę inteligencji religijnej stanowi kompetencja w religijnym zarządzaniu zasobami intelektualnymi: zdolnościami rozumienia, myślenia, rozwiązywania problemów oraz w radzeniu sobie według zasad religijnych z otaczającymi zmianami i trudnościami w celu wykonania potrzebnych zadań (o charakterze religijnym) i zależnych od kryteriów stosownie do funkcji użyteczności religijnej: uwzględniającej nakłady i wyniki (z zastosowaniem kryteriów religijnych) por. Lazarus, Lazarus 2006).

Inteligencja płynna osób starszych ulega istotnemu obniżeniu. Inteligencja zaś skrystalizowana jako zasób pojęć i wiedzy – ulega na ogół podwyższeniu. W tym procesie podwyższenia religijność odgrywa pozytywną i znaczącą rolę. Pogłębienie religijności – co zazwyczaj występuje u osób starszych – sprzyja podwyższeniu inteligencji religijnej. Religijność bowiem jest źródłem zasad, praw i kryteriów potrzebnych do funkcjonowania omawianej inteligencji. Tymi kryteriami mogą być parametry religijności, a także metazasady religijne, takie jak poszukiwanie świętości, zespolenia (więzi) z Bogiem, najwyższego ludzkiego dobra, transcendencji oraz immanencji jako skierowania się do Boga (w górę lub do wnętrza), uświęcenia codziennych zdarzeń, głębszego przeżywania swojej wiary, integracji i jedności własnej osoby, redukcji konfliktów i niepewności, przyjmowanie społecznego i duchowego wsparcia, akceptowanie dobroci i ekspresji własnej wiary (por. Pargament, Olsen 1992).

Inteligencja ma charakter instrumentalny, a religijność ma charakter finalny, czyli nastawiona jest na ostateczny cel ludzkiego życia. Inteligencja przepojona komponentami religijnymi nabiera cech wyjątkowej

kompetencji i na tym polega jej wyjątkowość oraz doniosłość w życiu człowieka starzejącego się. Podstawowe procesy inteligencji, jak myślenie, rozwiązywanie problemów i wykonywanie zadań w zakresie komponentów płynnych zachodzą z coraz większą trudnością, ale dzięki religijności mogą być coraz bardziej efektywne.

Niektóre procesy inteligencji, np. przewidywanie konsekwencji, szukanie uzasadnień, patrzenie z wielu perspektyw, ujmowanie zagadnień w szerokim kontekście i unikanie myślenia życzeniowego (Pietrasiński 2001) – są bardzo trudne w każdym okresie dorosłości, a zwłaszcza w starości. Jednak u człowieka religijnego są one zanurzone w więzi człowieka z Bogiem, czyli objęte są zasadami religijnymi, dzięki czemu uzyskują dodatkowe ukierunkowania i ułatwienia. Religijność, będąc niesiona przez analogie i metafory, dostarcza we wspomnianej dziedzinie inteligencji skutecznych narzędzi do rozwiązywania trudnych problemów oraz swoistego ich usytuowania. „Dla kogoś bowiem, kto konsekwentnie żyje w perspektywie Boga, wszystko inne jest «poniżej» (Moskal 2009).

W obszarze inteligencji religijnej pojawiają się zasady nieznane poza tym obszarem, np. „pewne rzeczy trzeba mieć «za wszelką cenę», aby osiągnąć cel ostateczny". W określonych dziedzinach życia, zwłaszcza religijnego, pojawia się poznanie niedyskursywne, które jest bliższe procesów doświadczenia niż świadomości.

W dziedzinie inteligencji religijnej pojawia się również zagadnienie swoistej ekspertywności, która obejmuje (1) łatwość w aktualizowaniu potrzebnych informacji religijnych, czyli dotyczących więzi z Bogiem, (2) łatwość w dostrzeganiu prawidłowości dotyczących drogi do życia wiecznego i osiągania tego życia, (3) głębię i wieloaspektowość analiz dotyczących spraw życia religijnego, (4) umiejętność samokontroli, powściągu i samoograniczenia w zakresie dynamiki na drodze życia religijnego, (5) równowagę treści i formy w świadomości religijnej, w doświadczeniu religijnym i w innych dziedzinach religijności, (6) precyzję w konceptualizacji problemów religijnych i w realizacji poszczególnych zasad życia religijnego w sytuacji osobistej i w sytuacjach innych osób, (7) właściwe, adekwatne, odpowiednie do religijnego zagadnienia tempo procesów, przemian i ruchów w danej sferze religijności – w zakresie życia własnego oraz innych osób, (8) sprawność w ujmowaniu rzeczywistości religijnej, przejawiająca się w szybkiej i adekwatnej kategoryzacji, hierarchizacji, funkcyjnym przyporządkowaniu i stałości zasad życia religijnego – mimo

różnego środowiska i różnych sytuacji, (9) niektórzy ludzie żyjący w grzechu przejawiają niekiedy zadziwiająco wysoką inteligencję religijną, gdyż wykazują oni pragnienie nawrócenia, tęsknotę za świętością i zmysł odróżniania zjawisk świętych od nieświętych, (10) u podstaw inteligencji religijnej leży umiejętność rozpoznawania, analizowania i interpretowania sygnałów religijnych, a następnie przekształcania ich w informację religijną oraz interpretowanie jej zawartości, aby dojść do ujęcia znaczenia religijnego (Walesa 1997).

Inteligencja religijna przejawia się przede wszystkim w treściach, uwarunkowaniach i czynnikach życia religijnego: (1) własnego i cudzego, (2) w różnych formach ekspresji tego życia, (3) w formach regulacji, czyli kierowania i swoistego sterowania tym życiem, (4) w różnych formach akceptacji indywidualnej i społecznej życia religijnego: w całości i w różnych jego przejawach, (5) w ujmowaniu różnych konfliktów, kryzysów i form dewiacyjnych tego życia (por. Szczygieł, Jasielska 2008).

Osoby starsze – o ile wykazują intensywne procesy religijne i ciągłość życia religijnego – charakteryzują się wyższym poziomem inteligencji religijnej: są bardziej wrażliwe na sygnały religijne, lepiej przetwarzają je na informację religijną, dysponują większymi kompetencjami w interpretowaniu tych informacji i wykorzystywaniu ich do kierowania zachowaniami religijnymi. Operacje ich inteligencji religijnej bywają bardziej złożone, są bardziej elastyczne i cechują się większą wytrwałością – mimo że energia ludzi starszych jest na ogół mniejsza.

W okresie senioralnym informacje religijne reprezentowane są najczęściej w kodzie werbalnym, ale niektóre z nich – w kodzie obrazowym lub abstrakcyjnym. Bogate znaczenia religijne reprezentowane są w kodzie abstrakcyjnym, który jest elastyczny, podatny na różne modyfikacje i skutecznie wpływa na zachowanie religijne. Wszystko to wchodzi w skład zawartości i szybkości inteligencji religijnej. W tym miejscu należy dodać, że nie tyle jest ważne, jaką ktoś ma inteligencję, ile – co on czyni za pomocą tej inteligencji. Inteligentny człowiek wykonuje różne działania i zadania, niekiedy bardzo trudne, nie tylko mocą własnych zasobów wewnętrznych, ale potrafi też zdobywać pomoc innych ludzi. Dotyczy to zwłaszcza okresu starzenia się i starości, gdy zwracanie się o pomoc jest czymś bardzo trudnym (por. De Cruz 2013).

Inteligencja religijna obejmuje również zakres swoich możliwości, a jednocześnie pozwala określić zasadniczą niewyczerpywalność

i różnorodność komponentów religijności oraz to, że aktywność w tej dziedzinie nie ma kresu i jest nieskończona. Na ogół poznanie bytów niższych i rzeczy mniej skomplikowanych ułatwia poznanie bytów wyższych i rzeczy bardziej skomplikowanych. Inteligencja religijna pozwala jednak stosować także drogę odwrotną. Wiedza np. na temat Boga i spraw nadprzyrodzonych umożliwia głębsze poznanie człowieka – „zakamarków jego duszy" i tajników jego świadomości religijnej, więzi ze wspólnotą osób wierzących, doświadczeń religijnych oraz innych komponentów człowieczeństwa i religijności (por. Nęcka 1994).

ZAKOŃCZENIE

Praca niniejsza została ukształtowana według zasad psychologii poznawczo-rozwojowej. Dobrze by było przedstawić niektóre zawarte w niej zagadnienia w konwencji psychologii stosowanej, a nawet tzw. „psychologii praktycznej". Można by wtedy na przykład wskazać na to, jak mało nakładów wymaga formowanie religijności, a jak niewspółmiernie duże przynosi ono korzyści.

Niemniej doniosły dla każdej jednostki jest problemem zidentyfikowania klucza do ujmowania religijnego sensu rzeczywistości. Człowiek niekiedy już w młodości dochodzi do przekonania, że religijność to rzecz bardzo poważna, a nawet heroiczna, dzięki której poszczególne jednostki i świat cały mogą ulec przemianie.

W poszukiwaniu wzorca i swoistego życiowego modelu religijności osób starzejących się i starych należałoby się zwrócić do różnych biografii ludzi religijnych długo żyjących oraz do Biblii i historii Kościoła. Spróbujmy się zatrzymać na niektórych wzorcach. Abraham, na przykład, jako historyczna postać biblijna, jest wzorem starzenia się o głębokiej i spełnionej religijności, która pozwoliła mu ukształtować dojrzałą wiarę, formującą godne i bogate życie w najtrudniejszych okolicznościach. Wysoka inteligencja religijna Abrahama przejawiała się w pokonywaniu wielkich trudności i rozwiązywaniu problemów, które wydawały się nierozwiązywalne.

Alfonso Maria de Liguori jest przykładem głębokiej i mądrej religijności w okresie starości w czasach nowożytnych. Liguori wykazał się religijnością praktyczną, mimo że napisał ponad sto prac nacechowanych

erudycją i żarliwością religijną. Ogień religijności Liguoriego okazał się bardzo skuteczny w ewangelizacji i w kształtowaniu własnego życia.

Zajmowanie się religijnością osób starzejących się i starych może mieć doniosłe znaczenie praktyczne w naszym wieku i w latach nadchodzących.

BIBLIOGRAFIA

Baltes P.B., Kunzmann U. (2004). The two faces of wisdom: Wisdom as a general theory of knowledge and judgement about excellence in mind and virtue vs. Everyday realization in people and products. *Human Development*, 47, 290–299.

Bielecki S. (2000). Kairos [w:] *Encyklopedia katolicka*, t. 8, 334–337. Lublin: TN KUL.

Boyer P., Walker S. (2000). Intuitive ontology and cultural input in the acquisition of religious concept [w:] K. Rosengren, C. Johnson, P. Harris (red.), *Imagining the* impossible, 130–156. New York: Cambridge University Press.

Brudek P. (2016). Larsa Tornstama teoria gerotranscendencji jako teoria pozytywnego starzenia się. *Psychologia Rozwojowa*, 21(4), 9–25.

Bunge G. (2011). *Acedia: duchowa depresja. Nauka duchowa Ewagriusza z Pontu o acedii.* Tyniec: Wydawnictwo Benedyktyńskie.

De Cruz H. (2013). Religious concepts as structured imagination. *The International Journal for the Psychology of Religion*, 24, 63–74.

Elkind D. (1998), *Erik Erikson – osiem stadiów człowieka* [w:] S. Wołoszyn (red.), *Źródła do dziejów wychowania i myśli pedagogicznej. Myśl pedagogiczna w XX stuleciu*. Kielce: Dom Wydawniczy Strzelec.

Fajda E. (2016). *Doświadczenia religijne u osób w późnym okresie dorosłości (badania rozwojowe).* Niepublikowana praca magisterska napisana pod kierunkiem C. Walesy. Lublin: Archiwum WSEI.

Fowler J. (1981). *Stages of faith: the psychology of human development and the quest for meaning.* New York: Harper and Row.

Goldmann R. (1964). *Religious thinking from childhood to adolescence*. London: Routledge and Kegan.

James W. (1902/1982). *The varieties of religious experience.* Harmondsworth, England: Penguin.

Jodzio K. (2012). Neuropsychologia jesieni życia. *Psychologia Rozwojowa*, 17(1), 85–98.

Katzoff Ch. (2004). Religious luck and religious virtue. *Religious Studies*, 40, 97–111.

Kilcourse G.A. Jr. (2004). Thomas Merton's inclusive and engaged spirituality. *Perspectives in Religious Studies*, 31, 21–35.

Koenig H., George L., Siegler L. (1988). The use of religion and other emotion-regulating coping strategies among older adults. *The Gerontologist,* 28 (3), 303–310.

Kohlberg L. (1976). Moral stages and moralization: The cognitive-developmental approach [w:] T. Lickona (red.), *Moral development and behavior*, 31–53. New York: Holt.

Kwilecki S. (1998). Scientific Approach to Religious Development. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 27, 307–325.

Lazarus R.S., Lazarus B.N. (2006). *Coping with aging.* Oxford: University Press.

Mac-Czarnik L. (2010). Starość i starzenie się w percepcji osób w okresie wczesnej i średniej dorosłości [w:] E. Rydz, D. Musiał (red.), *Z zagadnień psychologii rozwoju człowieka*, t. 3, 177–197. Lublin: TN KUL.

Moskal P. (2009). *Religia i prawda.* Lublin: Wydawnictwo KUL.

Nęcka E. (1994). *Inteligencja i procesy poznawcze.* Kraków: Oficyna Wydawnicza „Impuls".

Oser F., Gmünder P. (1992). *Der Mensch – Stufen seiner religiosen Entwicklung.* Gutersloh: GutersloherVerlag.

Oser F., Reich K. (1996). Psychological perspectives on religious development. *World Psychology*, 2, 365–396.

Paloutzian R.F. (2005). Religious conversion and spiritual transformation: A meaning-system analysis [w:] R.F. Paloutzian, C.L. Park (red.), *Handbook of the psychology of religion and spirituality*, 331–347. New York: Guilford Press.

Pargament K.L., Olsen H. (1992). God help me: The relationship of religious orientations to religious coping with negative life events. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 31(4), 504–513.

Piaget J. (1972). Intellectual evolution from adolescence to adulthood. *Human Development*, 15, 1–12.

Pietrasiński Z. (2001). *Mądrość, czyli świetne wyposażenie umysłu.* Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar.

Rydz E., Jakimiak M. (2007). Wielowymiarowe modele struktury religijności i metody pomiaru religijności człowieka dorosłego. *Psychologia Rozwojowa*, 12(3), 19–29.

Rydz E., Walesa C., Tatala M. (2017). Structure and Level of Religiosity Test. *Polish Psychological Bulletin: Subjectivity and Autonomy from Human Development Perspective*, 1, 20–27.

Starzomska M. (2011). Spełnienie czy rozpacz? Rozwiązanie kryzysu starości [w:] M. Jankowska, M. Starzomska (red.), *Kryzys: pułapka czy szansa*, 45–60. Kraków: Wydawnictwo Naukowe "Akapit".

Steuden S. (2014). *Psychologia starzenia się i starości.* Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Szczygieł D., Jasielska A. (2008). Czy z wiekiem stajemy się bardziej inteligentni emocjonalnie? Przetwarzanie informacji o emocjach w wieku młodzieńczym i średniej dorosłości. *Psychologia Rozwojowa*, 13 (1), 85–99.

Tatala M., Walesa C. (2010). Dynamic-energizing aspects of emotions in young people [w:] E. Rydz, D. Musiał (red.), *The psychology of human development – selected issues*, v. 1, 67–95. Lublin: TN KUL.

Tonsor S.J. (2000). How does the past become the future? *Modern Age. A Quarterly Review*, 42, 8–13.

Walesa C. (1996). Czynniki rozwoju religijności (analiza psychologiczna) [w:] A. Januszewski, P. Oleś, W. Otrębski (red.), *Studia z Psychologii w KUL*, t. 8, s. 41–58. Lublin: RW KUL.

Walesa C. (1997). Inteligencja [w:] *Encyklopedia katolicka*, t. 7, 343–348. Lublin: TN KUL.

Walesa Cz. (2001). Rola ojca w psychicznym rozwoju dziecka. Studium psychologiczne [w:] D. Kornas-Biela (red.), *Oblicza ojcostwa*, 291–320. Lublin: TN KUL.

Walesa C. (2003). Wyjaśnianie religijności człowieka (analiza psychologiczna) [w:] P. Francuz, M. Grygielski, W. Otrębski (red.), *Studia z psychologii w KUL*, t. 11, 21–38. Lublin: Wydawnictwo KUL.

Walesa C. (2005). *Rozwój religijności człowieka*, t. 1, *Dziecko.* Lublin: Wydawnictwo KUL.

Walesa C. (2006). Rozwój religijności człowieka [w:] S. Głaz (red.). *Podstawowe zagadnienia psychologii religii*, 111–146. Kraków: WAM,.

Walesa, C. (2008). Rozwój religijności młodzieży [w:] *Encyklopedia katolicka*, t. 12. Lublin: TN KUL.

Walesa C. (2010). The cognitive-dynamic issue of important and vitally significant decisions. A psychological study [w:] E. Rydz., D. Musiał (red.), *The psychology of human development – selected issues*, v. 1, 67–93. Lublin: TN KUL.

Walesa C. (2014). Psychologiczne wyznaczniki poziomu rozwoju ludzkiego życia. *Horyzonty Psychologii*, 4, 147–151.

Watts F.N. (1996). Psychological and religions perspectives on emotion. *The International Journal for the Psychology of Religion*, 6, 71–87.

Weaver D.F. (2003). Taking sin seriously. *Journal of Religious Ethics*, 31, 45–74.

Zając-Lamparska L. (2010). Specyfika perspektywy temporalnej w okresie wczesnej i późnej dorosłości [w:] E. Rydz, D. Musiał (red.), *Z zagadnień psychologii rowoju człowieka*, t. 3, 155–176. Lublin: TN KUL.

Hanna Liberska

Instytut Psychologii, Uniwersytet Kazimierza Wielkiego w Bydgoszcz
Institute of Psychology, Kazimierz Wielki University in Bydgoszcz
e-mail: hanna.liberska@op.pl

ŹRÓDŁA SATYSFAKCJI Z ŻYCIA W STAROŚCI

SOURCES OF SATISFACTION WITH LIFE IN OLD AGE

Abstract

According to the results of our study, the satisfaction of the elderly with life is closely related to their experience and evaluation of their coping with developmental tasks fulfilled earlier in life and undertaken recently. The elderly have the sense of having been successful in dealing with life tasks so far and this is the source of their satisfaction with life. The threats to their own life, to the lives of their families and friends, or to the country, have no significant influence on the level of their satisfaction with life. The paper presents the results collected from 100 persons in late adulthood who live in two voivodeships in Poland: Greater Poland and Kuyavian-Pomeranian.

Keywords: developmental tasks, life satisfaction, threats
Słowa kluczowe: zadania rozwojowe, satysfakcja z życia, zagrożenia

WPROWADZENIE

W wielu badaniach podejmowano problem dotyczący ważności doświadczeń związanych z aktualnymi i przeszłymi sytuacjami dla poczucia satysfakcji z życia. Zadowolenie z życia, przekonanie o zrealizowaniu celów, spełnieniu planów, wywiązaniu się ze zobowiązań podjętych wobec siebie samego i wobec innych nabiera szczególnego znaczenia w momentach krytycznych, w fazach „przejść" z jednego okresu rozwojowego do następnego, co wiąże się z przeprowadzaniem etapowych bilansów przez podmiot „zamykający" aktualny okres życia. Z punktu widzenia człowieka starego – czyli osoby znajdującej się w ostatnim już okresie swego życia – pozytywna ocena stopnia realizacji celów i zadań przez niego podejmowanych w kolejnych okresach rozwoju jest jednym z podstawowych wyznaczników pozytywnego nastroju, samoakceptacji i afirmacji życia (Ryan, Deci 2001). Przekonanie o wywiązaniu się z zadań rozwojowych podjętych przez podmiot, które są kulturowo przypisane do kolejnych okresów życia („nałożone" przez kulturę), może być postrzegane jako podstawa do uzyskania poczucia satysfakcji a przekonanie o poradzeniu sobie z kolejnymi kryzysami może prowadzić do ustabilizowania poczucia generatywności w różnych sferach aktywności i zintegrowania ego (Havighurst 1972; Erikson 1982; Liberska 2011), co chroni przed rozpaczą w ostatnich chwilach życia (Ho i in. 2014).

Z perspektywy psychologii rozwoju ważne jest podejmowanie badań nad uwarunkowaniami satysfakcji z życia ludzi w ostatnim okresie życia (por. Straś-Romanowska 2011; Leszko i in. 2015). Chociaż w literaturze światowej można znaleźć wiele badań na temat okresu późnej dorosłości bądź wieku senioralnego, to jednak jest ich ciągle za mało w rodzimej literaturze psychologicznej ze względu na potrzeby społeczne w Polsce (por. Kielar-Turska 2016), co związane jest z szybkim zwiększaniem się populacji ludzi, którzy weszli już w tak zwany „wiek emerytalny" (60 lat) (por. Błędowski i in. 2012). Według danych GUS, w 2016 roku 22% Polaków przekroczyło tę granicę; w tej grupie 18% stanowią osoby 80-letnie i starsze. Przewiduje się, że w 2050 roku ponad 40% Polaków będzie mieć powyżej 60 lat. Przytoczone liczby przekonują o konieczności zintensyfikowania badań w różnych obszarach nauki nad warunkami sprzyjającymi wysokiej jakości życia osób w okresie późnej dorosłości

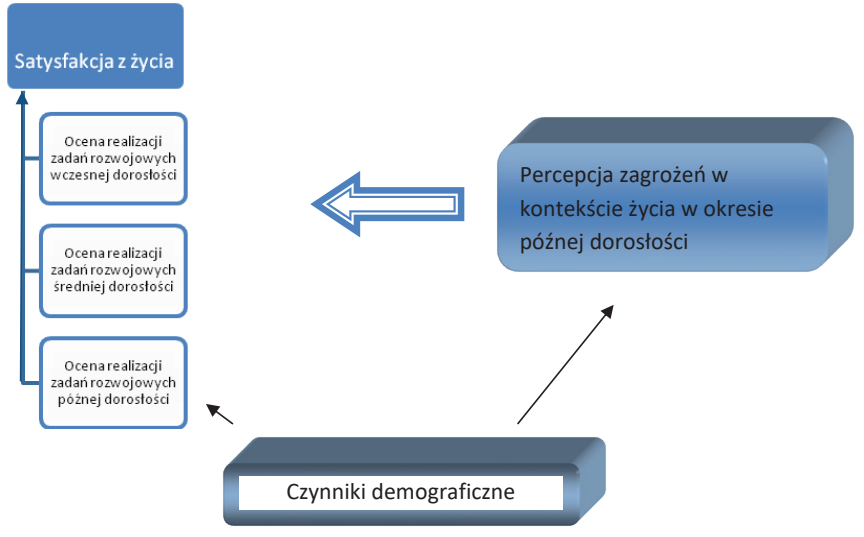
(psychospołecznych, medycznych, ekonomicznych in.). Wyzwaniem dla psychologów, pedagogów, socjologów, pracowników resortów socjalnych i medyków jest nie tylko rozpoznanie predyktorów „szczęśliwej i zdrowej starości" i na tej podstawie tworzenie programów i form pracy z ludźmi starymi – co ma na celu podniesienie ich satysfakcji z aktualnego etapu życia i faktyczną poprawę jego jakości (na podstawie obiektywnych wskaźników) (Pinquart, Schindler 2007; Niewiedział 2008; Straś-Romanowska 2011; Żechowska, Ramsz 2011) – ale także kreowanie programów edukacyjnych skierowanych do młodszych generacji, które przygotują je do pozytywnej starości (Liberska 2008), w tym programów działań zapobiegających negatywnemu stereotypowi człowieka starego w percepcji młodych (Zając-Lamparska 2008, 2011). Rezultaty polskich badań nad wizerunkiem starości i człowieka starego w społeczeństwie polskim nie są jednoznaczne: niektóre wskazują na przewagę pozytywnego stereotypu (por. Miluska 2008), a inne – na ciągłą przewagę stereotypu negatywnego (Halicki 2008, za: Straś-Romanowska 2011). Wyniki badań prowadzonych w Czechach, wskazujących na korzystne oddziaływanie pozytywnej postawy wobec starości na wskaźniki jakości ich życia u osób w późnej dorosłości (Yamada i in. 2014), podbudowują tezę o konieczności zmobilizowania psychologów rozwojowych i społecznych (i nie tylko ich) do tworzenia programów społecznych, których odbiorcami są starzy ludzie w populacji polskiej. Także wyniki badań nad skutecznością oddziaływań interwencyjnych ukierunkowanych na redukcję symptomów depresji i lęku, skutkujących wzrostem poziomu satysfakcji z życia ludzi w późnej dorosłości, uzasadniają zintensyfikowanie prac nad tworzeniem takich programów (Ho i in. 2014; Proyer i in. 2014; Ramírez i in. 2014). Rezultaty badań nad dobrostanem psychologicznym, społecznym i emocjonalnym wskazują, że im jest on wyższy, tym bardziej pozytywne – w ocenie psychologów – jest funkcjonowanie osób w różnym wieku (Kokko i in. 2013). Niektóre badania pokazują, że traumatyczne sytuacje doświadczane w różnych okresach rozwoju mają silny negatywny wpływ na psychospołeczne funkcjonowanie w starości (Ogle i in. 2013).

Analiza wyników własnych badań nad radzeniem sobie z zadaniami starości przez ludzi w okresie późnej dorosłości i ich satysfakcją z życia, prowadzonych w 2010 roku, wykazała występowanie stabilnego związku między tymi zmiennymi. Nie stwierdzono jednak związku między radzeniem sobie z zadaniami w starości i satysfakcją z życia a negatywnymi

zjawiskami percypowanymi w kontekście ekologicznym (Liberska 2016). Zgodnie z podejściem systemowym i ekologii rozwoju człowieka oczekiwano, że zdarzenia percypowane w kontekście życia mają znaczenie dla poziomu dobrostanu, w tym satysfakcji z życia (por. Liberska 2002, 2004; Wojciechowska 2008). W celu wyjaśnienia tego rezultatu przeprowadzono badania, których wyniki zostały przedstawione poniżej.

BADANIA WŁASNE

Założono, że satysfakcja z życia pozostaje w zależności od osobistego przekonania podmiotu o radzeniu sobie z zadaniami przypisanymi do okresu rozwojowego, w którym się on znajduje. Przyjęto też założenie o znaczeniu zagrożeń percypowanych przez człowieka starego dla jego satysfakcji z życia w późnej dorosłości.


Satysfakcja z życia
Ocena realizacji zadań rozwojowych wczesnej dorosłości
Ocena realizacji zadań rozwojowych średniej dorosłości
Ocena realizacji zadań rozwojowych późnej dorosłości
Percepcja zagrożeń w kontekście życia w okresie późnej dorosłości
Czynniki demograficzne

Rysunek 1. Model zakładanych zależności

Postawiono pytania badawcze:

1. Jaka jest satysfakcja z życia osób w późnej dorosłości?
2. Jaka jest globalna ocena realizacji zadań rozwojowych dorosłości przez osoby w okresie późnej dorosłości?

3. Jak osoby w okresie późnej dorosłości oceniają realizację zadań rozwojowych przypisanych do kolejnych okresów dorosłości?
4. Czy osoby w późnej dorosłości percypują zagrożenia dla realizacji zadań rozwojowych?
5. Czy występuje związek między satysfakcją z życia osób w późnej dorosłości a oceną realizacji zadań rozwojowych – globalną i ocenami okresowymi?
6. Czy występuje związek między satysfakcją z życia osób w późnej dorosłości a zagrożeniami percypowanymi w kontekście życia?
7. Czy występuje związek między zagrożeniami percypowanymi w kontekście życia i oceną realizacji zadań rozwojowych przez osoby w późnej dorosłości?
8. Czy zmienne demograficzne oddziaływają na satysfakcję z życia, percepcję zagrożeń i ocenę realizacji zadań? (wiek, płeć, poziom wykształcenia)?

NARZĘDZIA BADAWCZE

Wykorzystano *Skalę Satysfakcji z Życia* (SWLS), autorską *Skalę Oceny Realizacji Zadań Rozwojowych Dorosłości* i autorski *Kwestionariusz Percypowanych Zagrożeń* (KPZ) oraz ankietę zbierającą dane podstawowe.

Skala Satysfakcji z Życia (SWLS – *The Satisfaction with Life Scale*) została opracowana w 1985 roku przez zespół badaczy w składzie: Ed Diener, Robert A. Emmons, Randy J. Larsen, Sharon Griffin. Polskiej adaptacji dokonał Zygfryd Juczyński. Narzędzie umożliwia pomiar zadowolenia z życia osób dorosłych niezależnie od ich kondycji zdrowotnej. Skala składa się z pięciu itemów dotyczących satysfakcji z życia, odwołujących się do subiektywnej percepcji własnego życia. Osoba badana dokonuje oceny swego życia na siedmiopunktowej skali, gdzie 1 oznacza „zupełnie się nie zgadzam", a 7 oznacza „zdecydowanie się zgadzam". Uzyskana suma punktów (po przeliczeniu na steny) jest wskaźnikiem satysfakcji z życia. Rzetelność pierwotnej wersji wyrażona wskaźnikiem alfa Cronbacha wynosi 0.72, a wersji polskojęzycznej wynosi 0.86.

Kwestionariusz Percypowanych Zagrożeń (KPZ) jest to autorskie narzędzie służące do poznania obaw i niepokojów wzbudzanych przez

zjawiska, procesy, wydarzenia i sytuacje występujące w środowisku życia – bliższym i dalszym, które percypuje osoba badana. Prace nad konstrukcją kwestionariusza trwały od 1986 roku. Składa się z 11 itemów, z których każdy odnosi się do innego rodzaju zagrożenia. Osoba badana zaznacza na arkuszu odpowiedź wskazującą, czy postrzega takie zagrożenie (TAK lub NIE). Liczba zagrożeń percypowanych przez osoby badane zawiera się od 0 do 11. Trafność narzędzia została sprawdzona przez czterech sędziów kompetentnych (psychologów społecznych) i jest satysfakcjonująca (współczynnik zgodności W-Kendalla równa się 0.90), także rzetelność narzędzia jest wysoka (współczynnik alfa Cronbacha wynosi 0.78).

Skala Oceny Realizacji Zadań Rozwojowych Dorosłości (SOZRD) została skonstruowana przez Hannę Liberską w 2006 roku. Teoretyczną podbudowę narzędzia stanowi koncepcja zadań Roberta Havighursta i teza o kulturowym prototypie *life-span* obejmującym oczekiwania społeczne lokowane w poszczególnych okresach życia. Oczekiwania ulokowane w czasie, obudowane środkami i sposobami działania, stają się zadaniami, do wykonania których podmiot czuje się zobowiązany. Ich realizacja jest źródłem zadowolenia z siebie. Zadania odzwierciedlają zmiany biologiczne organizmu związane z wiekiem, procesami dojrzewania i przekwitaniem, tradycją kulturową i indywidualnymi dążeniami (Liberska 2011). Spełnienie tych oczekiwań/zadań (w czasie normatywnym lub nienormatywnym) wskazuje na dostosowanie się podmiotu do własnych możliwości psychologicznych i fizycznych, wymagań danego środowiska społecznego oraz na jego miejsce w strukturach społecznych – zgodnie z czasem społecznym i/lub indywidualnym bądź w sposób niezgodny z nimi.

Skala składa się z 21 itemów. Do zadań okresu wczesnej dorosłości odnosi się 8 itemów, do zadań okresu średniej dorosłości – 7, a zadań późnej dorosłości dotyczy 6 itemów[1].

[1] Zadania dorosłości uwzględnione w narzędziu: wczesna dorosłość: wybór partnera/małżonka, uczenie się współżycia z partnerem, założenie rodziny, prowadzenie domu, wychowywanie potomstwa, rozpoczęcie pracy zawodowej, przyjęcie odpowiedzialności obywatelskiej, znalezienie pokrewnej grupy społecznej; średnia dorosłość: wspomaganie dorastających dzieci, osiągnięcie dojrzałej odpowiedzialności, uzyskanie i utrzymanie satysfakcjonującej pozycji zawodowej, wypełnianie czasu wolnego zajęciami typowymi dla dorosłych, podmiotowe traktowanie partnera/małżonka, akceptowanie i dostosowanie się do zmian organizmu, przystosowanie się do starzejących się rodziców; późna dorosłość: przystosowanie do spadku sił fizycznych, do emerytury i zmniejszonych dochodów, pogodzenie się ze śmiercią małżonka/partnera, utrzymywanie stosunków towarzyskich z ludźmi w swoim wieku, podejmowanie nowych ról społecznych, urządzenie się w sposób odpowiadający wymaganiom wieku starszego.

Badany jest proszony o dokonanie oceny realizacji zadań w różnych okresach swego życia. Oceny dokonywane są na skali pięciostopniowej: ocena 1 oznacza zadanie niezrealizowane, ocena 2 – zadanie raczej niezrealizowane, ocena 3 – zadanie raczej zrealizowane, ocena 4 – zadanie zrealizowane w pełni. Ogólna ocena osoby w późnej dorosłości z realizacji zadań mieści się w przedziale od 21 do 84 punktów. Im wyższy jest wynik, tym wyższa jest ocena realizacji zadań przypisanych do danego okresu dorosłości. Trafność narzędzia ustalona za pomocą sędziów kompetentnych (trzech psychologów pracujących z osobami w okresie późnej dorosłości) jest zadowalająca (współczynnik zgodności W-Kendalla równa się 0.70), a rzetelność narzędzia jest wysoka (współczynnik alfa Cronbacha wynosi 0.82).

PRZEBIEG BADAŃ

Badania przeprowadzone w 2016 roku na terenie dwóch województw: wielkopolskiego i kujawsko-pomorskiego miały charakter indywidualny. W pierwszej kolejności proszono osoby badane o dokonanie oceny satysfakcji z życia (SWLS), następnie o naniesienie odpowiedzi na *Skali Oceny Realizacji Zadań Rozwojowych*, a w ostatniej kolejności o udzielenie odpowiedzi w *Kwestionariuszu Percypowanych Zagrożeń* (KPZ) oraz wypełnienie ankiety zbierającej dane podstawowe.

Grupa badana

Badaniami objęto łącznie 100 osób w okresie późnej dorosłości w wieku od 66 do 80 lat. Kobiety stanowiły liczniejszą podgrupę badanych (60%). Większość pozostawała w związku małżeńskim (70%), mniej liczną podgrupę stanowiły osoby samotne (owdowiałe, rozwiedzione lub nigdy niebędące w związku formalnym). Większość badanych miała potomstwo (85%). Badani prowadzili samodzielne gospodarstwa domowe – nikt nie przebywał w placówkach opiekuńczych (DPS, domy „złotej jesieni" itp.). Poziom wykształcenia był zróżnicowany: większość badanych miała wykształcenie średnie (60%), mniej liczna była reprezentacja osób z wykształceniem wyższym (15%) i zawodowym (25%).

Wyniki badań

Sprawdzono normalność rozkładu danych testem Shapiro-Wilka (tabela 1). Okazało się, że rozkład wyników odbiega od rozkładu normalnego w przypadku takich zmiennych, jak satysfakcja z życia, percepcja zagrożeń, wykształcenie i płeć.

Tabela 1. Sprawdzenie normalności rozkładów

zmienna	Wynik testu Shapiro-Wilka	p
Satysfakcja z życia	0,97	0,04
Wiek	0,94	0,07
Ocena realizacji zadań	0,97	0,63
Ocena zagrożeń	0,94	0,04
Wykształcenie	0,72	0,01
Płeć	0,60	0,01
P < 0,05 – wynik istotny statystycznie		

1. Satysfakcja życia osób w późnej dorosłości

Zebrane dane pokazują, że poziom satysfakcji z życia osób badanych był przeciętny (średnia suma punktów wyniosła odpowiednio: 22 oraz 24,50). Analizę statystyczną przeprowadzono na wynikach surowych. Nie stwierdzono istotnych różnic w poziomie satysfakcji osób badanych, które byłyby związane z płcią i poziomem wykształcenia.

2. Globalna ocena realizacji zadań rozwojowych dorosłości przez osoby w okresie późnej dorosłości

Zgodnie z konstrukcją narzędzia ogólna ocena realizacji zadań przez osobę w późnej dorosłości mieści się w przedziale od 21 do 84 punktów. Osoby badane różniły się oceną globalną realizacji zadań (tabela 2). Najwięcej osób uzyskało wyniki w przedziale od 53 do 83 punktów. Zatem najliczniejsza podgrupa badanych uznała, że raczej zrealizowała swe zadania życiowe z okresów dorosłego życia.

Tabela 2. Ocena globalna realizacji zadań

Przedział punktów	Interpretacja	Udział procentowy (%)
21 punktów	Całkowity brak realizacji zadań	0
22–52	Zadania raczej niezrealizowane	26
53–83	Zadania raczej zrealizowane	64
84	Zadania w pełni zrealizowane	10

3. Ocena realizacji zadań rozwojowych przypisanych do kolejnych okresów dorosłości

W podskali mierzącej realizację ośmiu (8) zadań wczesnej dorosłości można było uzyskać liczbę punktów z przedziału 8–32. Średni wynik wyniósł 27. Najwięcej osób badanych stwierdziło, że raczej zrealizowało zadania wczesnej dorosłości (przedział 25–31). W podskali mierzącej realizację siedmiu (7) zadań średniej dorosłości (punkty z przedziału 7–28), średni wynik wyniósł 20. Jednak najwięcej osób badanych stwierdziło, że raczej nie zrealizowało zadań średniej dorosłości (przedział 8–14). W podskali mierzącej realizację sześciu (6) zadań późnej dorosłości zakres punktacji to 6–24. Średni wynik wyniósł tu 16. Najwięcej osób badanych stwierdziło, że raczej zrealizowało zadania tego okresu (przedział 18–23).

4. Percepcja zagrożeń dla realizacji zadań rozwojowych

Zebrane dane wskazują, że najwięcej osób w późnej dorosłości uważa, że kondycja zdrowotna, funkcjonowanie służby zdrowia i własna sytuacja ekonomiczna stanowi zagrożenie dla realizacji ich aktualnych zadań życiowych (tabela 3). Najmniejszy odsetek respondentów wskazał na zagrożenia związane z wydarzeniami politycznymi na świecie. Rezultat ten wskazuje na koncentrowanie uwagi przez osoby badane na codziennych problemach dotyczących przede wszystkim własnego zdrowia i zabezpieczenia materialnego. Kwestie związane z wydarzeniami politycznymi w kraju i poza nim budzą niepokój najmniejszej liczby osób w późnej dorosłości. Trochę liczniejszą podgrupę niepokoi stan środowiska, patologie społeczne a także stosunki z własną rodziną.

Tabela 3. Percepcja zagrożeń dla realizacji zadań rozwojowych

Rodzaj zagrożenia	Liczba osób percypujących dane zagrożenie	Przedział częstości	Ranga zagrożenia
Choroby i urazy ciała	100	100–75%	1
Własna sytuacja ekonomiczna	86		3
Funkcjonowanie służby zdrowia	89		2
Przestępczość	70	74–50%	4
Stosunki z rodziną	55		8
Stan środowiska przyrodniczego	59		5
Bezdomność, bezrobocie	57		7
Zmiany w systemie wartości i norm moralnych w społeczeństwie	58		6
Własna sytuacja mieszkaniowa	28	49 – 0%	10
Wydarzenia polityczne w kraju	43		9
Wydarzenia polityczne na świecie	26		11

5. Związek między satysfakcją z życia osób w późnej dorosłości a oceną realizacji zadań rozwojowych – globalną i ocenami okresowymi

Obliczony współczynnik korelacji r-Spearmana wskazuje na brak istotnego związku między satysfakcją z życia a ogólną oceną realizacji zadań rozwojowych dorosłości (r = 0,29, poziom istotności 0,10).

Współczynnik korelacji r-Spearmana wskazuje na brak istotnego związku między satysfakcją z życia a oceną realizacji zadań rozwojowych wczesnej dorosłości (r = 0,12, poziom istotności 0,51).

Współczynnik korelacji r-Spearmana wskazuje na istotny związek między satysfakcją z życia a oceną realizacji zadań rozwojowych średniej dorosłości (r = 0,41, poziom istotności 0,02).

Współczynnik korelacji r-Spearmana wskazuje na istotny związek między satysfakcją z życia a oceną realizacji zadań rozwojowych późnej dorosłości (r = 0,29, poziom istotności 0,05).

6. Związek między satysfakcją z życia osób w późnej dorosłości a oceną zagrożeń percypowanych w kontekście życia

Stwierdzono istotny związek między percepcją wszystkich zagrożeń a satysfakcją z życia osób w późnej dorosłości ($\chi^2 = 9{,}81$, df = 2, $\alpha = 0{,}01$). Osoby percypujące mniej zagrożeń cechują się wyższą satysfakcją z życia.

7. Związek między oceną zagrożeń percypowanych w kontekście życia przez osoby w późnej dorosłości i oceną realizacji zadań rozwojowych

Analiza statystyczna wykazała istotny związek między poziomem realizacji zadań rozwojowych w dorosłości (całościowe ujęcie trzech okresów) i percepcją zagrożeń w okresie późnej dorosłości dotyczących stosunków z rodziną ($\chi^2 = 6{,}49$, df = 2, $\alpha = 0{,}05$), sytuacji politycznej na świecie ($\chi^2 = 10{,}41$, df = 2, $\alpha = 0{,}01$) i w kraju (($\chi^2 = 6{,}23$, df = 2, $\alpha = 0{,}05$).

Rozpoznano także istotny związek między poziomem realizacji zadań rozwojowych okresu średniej dorosłości i percepcją zagrożeń w okresie późnej dorosłości dotyczących kondycji zdrowotnej ($\chi^2 = 7{,}44$, df = 2, $\alpha = 0{,}05$), własnej sytuacji ekonomicznej ($\chi^2 = 8{,}01$, df = 2, $\alpha = 0{,}02$) i funkcjonowania służby zdrowia ($\chi^2 = 6{,}88$, df=2, $\alpha = 0{,}05$).

Im wyżej oceniano poziom realizacji powyższych zadań, tym rzadziej percypowano zagrożenia w wymienionych sferach.

8. Znaczenie zmiennych demograficznych dla satysfakcji z życia, percepcji zagrożeń i oceny realizacji zadań (wieku, płci, poziomu wykształcenia)

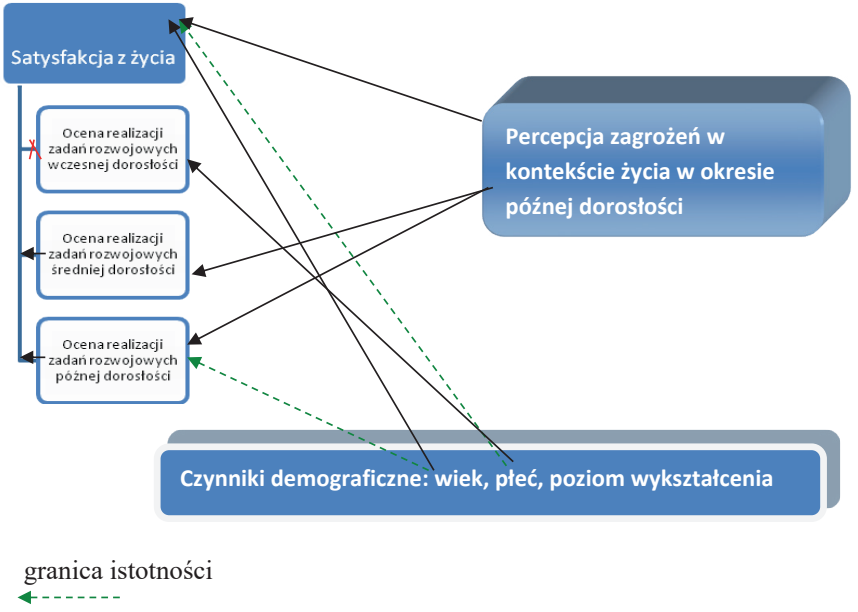
Stwierdzono istotny wpływ czynnika płci na ocenę realizacji zadań rozwojowych wczesnej dorosłości przez kobiety i mężczyzn. Analiza z wykorzystaniem testu U Manna-Whitneya wykazała, że kobiety istotnie wyżej oceniają realizację zadań wczesnej dorosłości niż mężczyźni Z = -2,06, $\alpha = 0{,}05$).

Stwierdzono też istotną korelację poziomu satysfakcji z życia i wieku (r = 0,30, $\alpha = 0{,}02$). Im starszy jest badany, tym cechuje go wyższy poziom satysfakcji z życia.

Do granicy istotności zbliżył się wpływ czynnika płci na satysfakcję z życia, która była wyższa u kobiet niż mężczyzn. Odnotowano też, że związek wykształcenia z realizacją zadań rozwojowych późnej dorosłości zbliżył się do granicy istotności: osoby o wyższym poziomie wykształcenia wyżej oceniały realizację zadań.

PODSUMOWANIE

Rezultaty analizy statystycznej umożliwiły zmodyfikowanie założonego modelu związków (rysunek 2).


Satysfakcja z życia
Ocena realizacji zadań rozwojowych wczesnej dorosłości
Ocena realizacji zadań rozwojowych średniej dorosłości
Ocena realizacji zadań rozwojowych późnej dorosłości
Percepcja zagrożeń w kontekście życia w okresie późnej dorosłości
Czynniki demograficzne: wiek, płeć, poziom wykształcenia
granica istotności

Rysunek 2. Zmodyfikowany model zależności

Rezultaty badań potwierdziły założenia dotyczące związku satysfakcji z życia z realizacją zadań rozwojowych przypisanych do dwóch okresów dorosłości: średniej i późnej. Potwierdziły też związek percypowanych zagrożeń w aktualnym kontekście życia z satysfakcją z życia w okresie późnej i średniej dorosłości.

Wiek okazał się czynnikiem istotnym dla satysfakcji z życia, a płeć – dla ocen realizacji zadań w okresie wczesnej dorosłości.

Osoby w późnej dorosłości postrzegają wiele zagrożeń w środowisku życia. Największa liczba osób zwraca uwagę na zagrożenia dla zdrowia i sytuacji materialnej. Koncentracja na bezpieczeństwie fizycznym własnej osoby może wskazywać na trudności w poradzeniu sobie z podstawowymi zadaniami rozwojowymi okresu późnej dorosłości, jakimi są przystosowanie do słabnących sił i gorszej sytuacji ekonomicznej. Mniej liczna jest podgrupa starszych ludzi, którzy zauważają niebezpieczne zjawiska w skali

makro – w wydarzeniach i procesach zachodzących w życiu politycznym w kraju i na świecie. Potwierdza to tezę o stopniowym zawężaniu się pola zainteresowań osób w późnej dorosłości bardziej rozległym kontekstem ekologicznym (życiowym) i koncentrowaniu się na „ja" i mikroświecie.

Ponadto rezultaty badań pozwoliły wyróżnić wśród osób w późnej dorosłości podgrupy różniące się istotnie ocenami realizacji zadań rozwojowych tego okresu ($F = 97, 30$, $\alpha = 0.001$). Analiza wariancji dla podskal zmiennej *realizacja zadań rozwojowych* wskazała na istotne różnice w ocenie realizacji trzech zadań: przystosowania do słabnących sił fizycznych ($F = 71{,}01$, $\alpha = 0{,}001$), sytuacji materialnej okresu emeryckiego (niższych dochodów) ($F = 6{,}75$, $\alpha = 0{,}05$) i ustalenia przynależności do swojej grupy wiekowej ($F = 11{,}87$, $\alpha = 0{,}01$).

Generalnie osoby starsze przejawiają przeciętny poziom satysfakcji z życia i mają przekonanie o realizacji zadań rozwojowych przypisanych do okresu wczesnej i późnej dorosłości. Są świadome wielu zagrożeń w otaczającym je świecie, ale największą uwagę zwracają na zagrożenia dla ich zdrowia i sytuacji materialnej.

Interesujące byłoby przeprowadzenie badań międzykulturowych w tym obszarze i uzyskanie odpowiedzi na pytanie o specyfikę kulturową okresu późnej dorosłości. Otworzyłoby to możliwości pracy nad programami społecznymi i działaniami ekonomicznymi poprawiającymi szeroko rozumiane zdrowie ludzi starszych.

Jednak nie wszystkie osoby w okresie starości czy późnej dorosłości wchodzą na ścieżkę pomyślnego starzenia się (por. Stuart-Hamilton 2006; Finogenow 2008; Straś– Romanowska 2011). Niektórzy nie potrafią sobie poradzić ze zmianami własnej osoby i otoczenia i w konsekwencji mogą przejawiać wrogość wobec siebie i świata lub izolować się od innych. Takie zamknięcie się może wskazywać na potrzebę uzyskania pomocy od innych. Bywa, że bez specjalistycznej pomocy odbudowa poczucia sensu życia i odzyskanie zadowolenia z życia mogą być niemożliwe.

Wyniki niektórych badań dowodzą, że satysfakcja z życia może podlegać zmianom w czasie (Gana i in. 2013) – w związku z tym nasuwa się pytanie o wyznaczniki psychospołeczne i zakres możliwej zmiany oraz jej ramy czasowe. Analizy porównawcze satysfakcji z życia (jako komponenty dobrostanu) i jej związków z funkcjonowaniem człowieka na różnych polach życia potwierdzają istotność tych powiązań w okresie średniej dorosłości i w odniesieniu do jedynie niektórych sytuacji i zadań życiowych.

W przywołanych badaniach stwierdzono także różnice związane z płcią, i tak, okazało się – między innymi – że poziom satysfakcji kobiet dotyczący realizacji zadania związanego z aktywnością podejmowaną w czasie wolnym w okresie średniej dorosłości jest większy niż u mężczyzn.

Referowane tu badania – ze względu na ograniczoną liczebność grupy badanej – nie dostarczają podstaw do formułowania w pełni uzasadnionych wniosków dotyczących zmian interesujących nas związków w czasie późnej dorosłości. Trudno jest znaleźć w literaturze przedmiotu dane, które umożliwiałby przeprowadzenie porównań zmian związku satysfakcji z życia z realizacją zadań rozwojowych w kontekście aktualnie percypowanych sytuacji życiowych (inaczej aktualnego doświadczenia) pomiędzy grupami dorosłych w różnych okresach rozwojowych (por. Ogle i in. 2013).

Badania z innych kręgów kulturowych nad determinantami satysfakcji z życia w późnej dorosłości uzasadniają rozszerzenie pola eksploracji o inne struktury psychologiczne, takie jak względnie stabilne cechy osobowości, temperament oraz odporność (Steel i in. 2008; Kokko i in. 2015). W przekonaniu przedstawicieli różnych dziedzin prowadzenie szeroko zakrojonych, interdyscyplinarnych badań nad uwarunkowaniami psychologicznymi, społecznymi, kulturowymi i biologicznymi „szczęśliwej starości" stanowi szansę na opracowanie bardziej skutecznych profilaktyczno-promocyjnych programów gerontologicznych i – ogólnie – profilaktyki starzenia się (por. Straś-Romanowska 2011; Woźniak 2011; Steuden 2018).

BIBLIOGRAFIA

Błędowski P., Szatur-Jaworska D., Szweda-Lewandowska Z., Kubicki P. (2012). *Raport na temat sytuacji osób starszych w Polsce*. Warszawa: Instytut Pracy i Spraw Socjalnych.

Erikson E. (1982). *The life cycle completed*. New York–London: W.W. Norton.

Finogenow M. (2008). Psychologiczne uwarunkowania zadowolenia z życia w wieku emerytalnym – wyniki modelowania równań strukturalnych. *Polskie Forum Psychologiczne*, 13, 82–95.

Gana K., Bailly N., Saada Y., Joulain M., Alaphilippe D. (2013). Does life satisfaction change in old age: Results from an 8-year longitudinal study. *Journals of Gerontology*, 68(4), 540–552. doi:10.1093/ geronb/gbs093.

Havighurst R.J. (1972). *Developmental tasks and education*. New York: David McKay.

Ho H.C.Y., Yeung D.Y., Kwok S.Y.C.L. (2014). Development and evaluation of the positive psychology intervention for older adults. *The Journal of Positive Psychology*, 9(3), 187–197. doi:10.1080/17439760.2014.888577.

Keyes C.L.M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 6, 1, 207–222.

Kielar-Turska M. (red.) (2016). *Starość – jak ją widzi psychologia*. Kraków: Akademia Ignatianum w Krakowie, Wydawnictwo WAM.

Kokko K., Rantanen J., Pulkkinen L. (2015). Association between mental well-being and personality from a life-span perspective [w:] M. Blatny (red.), *Personality and well-being across the life-span*, 134–159. New Yoer, NY: Palgrave Macmillan.

Kokko K., Tolvanen A., Pulkkinen L. (2013). Association between personality traits and psychological well-being across time in middle adulthood. *Journal of Research in Personality*, 47, 748–756.

Leszko M., Zając-Lamparska L., Trempała J. (2015). Aging in Poland. *The Gerontologist*, 55, 5, 707, 715.

Liberska H. (2002). Life perspectives of adolescents in the context of social and economic changes in Poland [w:] J. Trempała, L.-E. Malmberg (red.), *Adolescents' future--orientation: theory and research*, 51–65. Frankfurt am Main: Peter Lang.

Liberska H. (2004). *Perspektywy temporalne młodzieży: wybrane uwarunkowania*. Poznań: Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Adama Mickiewicza.

Liberska H. (2008). Wprowadzenie: późna dorosłość – okres beznadziei czy niewykorzystanego potencjału? *Polskie Forum Psychologiczne*, nr 21, 77–81.

Liberska H. (2011). Teorie rozwoju psychicznego [w:] J. Trempała (red.), *Psychologia rozwoju człowieka*, 72–126. Warszawa: PWN.

Liberska H. (2016). Wybrane podmiotowe i kontekstualne uwarunkowania satysfakcji z życia w okresie późnej dorosłości. badania porównawcze *Rocznik Andragogiczny*, 23, 217– 231.

Liberska, H. (2017). Wybrane podmiotowe i kontekstualne uwarunkowania satysfakcji z życia w okresie późnej dorosłości. Badania porównawcze. *Rocznik Andragogiczny*, 23, 217–232.

Miluska J. (2008). *Obrazy społeczne grup narażonych na dyskryminację*. Poznań: Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Adama Mickiewicza.

Niewiedział D. (2008). Formalne i treściowe aspekty pojęcia aktywności ludzi starych. *Polskie Forum Psychologiczne*, nr 21, 96–105.

Ogle C.M., Rubin D.C., Siegler I.C. (2013). The impact of developmental timing of trauma exposure on PST symptoms an psychosocial functioning among older adults. *Developmental Psychology*, 49 (11), 2191–2200.

Pinquart M., Schindler I. (2007). Changes of life satisfaction in the transition to retirement: A latent-class approach. *Psychology and Aging*, 22, 442–455. doi 10.1037/0882–7974.22.3.442.

Proyer R.T., Gander F., Wellenzohn S., Ruch W. (2014). Positive psychology interventions in people aged 50–79 years: long-term effects of placebo-controlled online interventions on well-being and depression. *Aging & Mental Health*, 7863(April), 37–41, doi:10.1080/13607863.2014.899978.

Ramírez E., Ortega A.R., Chamorro A., Colmenero J.M. (2014). A program of positive intervention in the elderly: memories, gratitude and forgiveness. *Aging & Mental Health*, 18(4), 463–470. doi:10.1080/13607863.2013.856858.

Ryan R.M., Deci E.L. (2001). On happiness and human potential: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141–166.

Steel P., Schmidt J., Shultz J. (2008). Refining the relationship between personality and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 132, 138–161.

Steuden S. (2018). *Psychologia starzenia się i starości*. Warszawa: PWN.

Straś-Romanowska M. (2011). Późna dorosłość [w:] J. Trempała (red.), *Psychologia rozwoju człowieka*, 326–350. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Stuart-Hamilton I. (2006). *Psychologia starzenia się*. Poznań: Zysk i S-ka.

Westerhof G.J., Keyes C.L.M. (2010). Mental Illness and Mental Health: The Two Continua Model Across the Lifespan. *J. Adult Dev*., 17(2), 110–119. doi: 10.1007/s10804-009-9082-y.

Yamada Y., Merz L., Kisvetrova H. (2014). Quality of life and comorbidity among older home care clients: role of positive attitudes toward aging. *Quality of Life Research*, 1661–1667. doi:10.1007/s11136-014-0899-x.

Wojciechowska L. (2008). Style starzenia się a subiektywny dobrostan kobiet w późnej dorosłości, studiujących na Uniwersytecie Trzeciego Wieku. *Polskie Forum Psychologiczne*, nr 2, 106–123.

Woźniak Z. (2011). Profilaktyka starzenia się i starości – mrzonka czy konieczność? *Ruch Prawniczy, Ekonomiczny i Socjologiczny*, LXXIII, 1, 231–254.

Zając-Lamparska L. (2008). Współczesny obraz człowieka starszego wśród młodych dorosłych. *Polskie Forum Psychologiczne*, nr 2, 124–140.

Zając-Lamparska L. (2011). Wspomaganie funkcjonowania ludzi starzejących się [w:] J. Trempała (red.), *Psychologia rozwoju człowieka*, 419–431. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.

Żechowska E., Ramsz J. (2011). Programy przystosowania ludzi starzejących do zmian społecznych [w:] J. Trempała (red.), *Psychologia rozwoju człowieka*, 426. Warszawa: PWN, https://stat.gov.pl/files/gfx/portalinformacyjny/pl/defaultaktualnosci/5468/24/1/1/ludnosc_w_wieku_60._struktura_demograficzna_i_zdrowie.

Celina Timoszyk-Tomczak

Instytut Psychologii, Uniwersytet Szczeciński
Institute of Psychology, University of Szczecin
e-mail: c.timoszyk@wp.pl

ZWIĄZKI SATYSFAKCJI Z ŻYCIA I PERSPEKTYWY CZASOWEJ W PÓŹNEJ DOROSŁOŚCI

RELATIONS BETWEEN LIFE SATISFACTION AND TIME PERSPECTIVE IN LATE ADULTHOOD

Abstract

This article presents the analysis of the relations between life satisfaction and time perspective in late adulthood, as described by Zimbardo and Boyd (1999, 2009). Previous studies show that time perspective is a predictor of many aspects of functioning and well-being of the individual in different periods of life. There is no consensus when it comes to the relation between time perception and life satisfaction in old age.

The survey was conducted on a group of 180 seniors (66,7% of them were women), aged 58–96; the average age M = 67,68 (SD = 6,22). The research tools used to gather the data included: short version of the ZTPI questionnaire – *Zimbardo Time Perspective Inventory* (Zimbardo, Boyd 1999), and *Satisfaction With Life Scale* (Diener et al. 1985). The conducted analysis has shown that there are significant correlations between life satisfaction, positive past, hedonistic present, and fatalistic present and future. The results of linear stepwise regression show that a positive past is a significant predictor of life satisfaction.

Thus, the obtained results expand our knowledge of the relationship between life satisfaction and time perspective in this period of life. The results can be interpreted in the context of the relations between life satisfaction and time perspective that are changing during the lifetime of an individual. The presented results also have a practical significance, and they can facilitate improvement in the life quality of people in late adulthood.

Keywords: life satisfaction, time perspective, late adulthood
Słowa kluczowe: satysfakcja z życia, perspektywa czasowa, późna dorosłość

WPROWADZENIE

Jednym z głównych celów życiowych człowieka jest osiągnięcie i zwiększanie satysfakcji z życia (Gana i in. 2013). Rozwój jednostki ma charakter złożony i wieloetapowy, co sugeruje, że optymalny poziom satysfakcji z życia w trakcie cyklu życiowego może być zmienny, a przede wszystkim uwarunkowany różnymi czynnikami osobistymi i społecznymi. Badania w zakresie zależności subiektywnego dobrostanu od wieku życia dowodzą różnych efektów (Czapiński 2017). Zwykle osoby będące we wczesnej dorosłości są postrzegane i postrzegają siebie jako rozwijające się w kierunku pozytywnym, a starsze – odwrotnie, traktowane są lub traktują siebie jako zmieniające się raczej negatywnie. W odniesieniu do uogólnionych ocen satysfakcji z życia młodzi dorośli oceniają własną satysfakcję z życia zazwyczaj jako wzrastającą, osoby w wieku średnim jako spójną w czasie, a osoby starsze jako spadającą (Busseri 2013). Subiektywny dobrostan jest często stosunkowo stabilny w średniej dorosłości i w starości, ale w końcowej fazie życia wykazuje wyraźne pogorszenie i rozlegle indywidualne zróżnicowanie (Brandmaier i in. 2017). Yuval Palgi i Dov Shmotkin (2010) opisują osiem możliwych kierunków (*trajectories*) relacji między dymensjami czasu: przeszłością, teraźniejszością i przyszłością a satysfakcją z życia w późnej starości. Pierwsza z nich to relacja zrównoważona: oznacza, że satysfakcja z życia z przeszłości, teraźniejszości i przyszłości jest równa. Druga ma charakter zstępujący, co wskazuje, że przeszła satysfakcja jest wyższa od przyszłej, a teraźniejsza jest równa bądź niższa od przeszłej. Trzecia jest relacją bez przyszłości, gdzie oceny satysfakcji z życia są dostępne tylko w stosunku

do przeszłości i teraźniejszości. Czwarta ma charakter braku dostępnych ocen satysfakcji co do wszystkich trzech dymensji czasowych bądź, w łagodniejszej wersji, do dwóch. Te cztery wymienione relacje są częściej rozpoznawane w badaniach. Oprócz nich, rzadziej obserwowane, to relacja wstępująca, która oznacza wzrastającą satysfakcję w przyszłości. Relacja przybierająca kształt litery V, gdzie w przeszłości i przyszłości satysfakcja oceniania jest wyżej niż w teraźniejszości. Albo odwrócona litera V, w której oceny satysfakcji w teraźniejszości są wyższe w stosunku do pozostałych wymiarów czasowych. Wreszcie relacja częściowa, w której dostępna jest tylko ocena satysfakcji z życia w teraźniejszości.

Badania prowadzone przez tych autorów pokazały, że osoby prezentujące zrównoważoną relację między satysfakcją z życia a przedziałami czasowymi osiągały jednocześnie najwyższy poziom adaptacji funkcjonalnej w trzech jej istotnych wskaźnikach: nasilenia objawów depresyjnych, oceny własnego zdrowia i sprawności fizycznej. Relacja zstępująca i bez przyszłości uznane zostały za mniej skuteczne strategie, a relacja bez wskazań ocen satysfakcji z życia wiązała się z najniższym poziomem funkcjonowania (Palgi i Shmotkin 2010). Wynika z tego, że nie ma jednoznacznych odpowiedzi, jaki jest związek między wiekiem a subiektywnym dobrostanem psychicznym. Jest on zindywidualizowany i związany z kontekstem wewnętrznym i zewnętrznym. Istotne natomiast jest określenie, które z czynników mają znaczenie w budowaniu satysfakcji z życia na różnych jego etapach, ponieważ subiektywny dobrostan pełni dla jednostki funkcję adaptacyjną. I nawet jeśli funkcja ta spada z wiekiem, to utrzymanie subiektywnego dobrostanu na możliwe wysokim poziomie sprzyja lepszemu funkcjonowaniu jednostki (Czapiński 2017). Dlatego zwiększanie dobrostanu psychicznego ważne jest nie tylko po to, aby ludzie czuli się szczęśliwi, ale również po to, aby byli bardziej aktywni, bardziej pozytywnie nastawieni do siebie, innych i świata (Diener i in. 2004).

SATYSFAKCJA Z ŻYCIA

W psychologii satysfakcja z życia łączona jest z innymi pojęciami, takimi jak szczęście, poczucie psychicznego dobrostanu, zadowolenie z życia, czy też jakość życia (Czapiński 1994). Na poczucie psychicznego dobrostanu składają się: poziom satysfakcji z życia, pozytywne

uczucia i brak uczuć negatywnych (Diner 1984; Pavot i Diner 1993). Definiowanie i operacjonalizacja tych terminów ma już swoje ważne miejsce, a nawet stała się elementem odrębnego działu psychologii – psychologii pozytywnej, która zajmuje się poszukiwaniem pozytywnych determinant szczęścia i zadowolenia z życia (zob. Czapiński 2017). Bardzo często badania koncentrują się na satysfakcji z życia, ponieważ jest ona nieco precyzyjniej określana, a także istnieją sprawdzone metody jej pomiaru.

Satysfakcja z życia oznacza stopień, w jakim dana osoba ocenia ogólną jakość swojego życia jako całości (Veenhoven 1991). Stanowi globalną ocenę zadowolenia z własnych osiągnięć i warunków życia. Jest całościowym oszacowaniem osobistej jakości życia zgodnie z wybranymi przez jednostkę kryteriami. Jej osąd zależy od porównania okoliczności, które zostały uznane za właściwy standard (Diener i in. 1985). Satysfakcja z życia jest więc wynikiem zestawienia aktualnej sytuacji z osobistymi standardami (Juczyński 2001). Sprzyja aktywności i lepszemu radzeniu sobie w sytuacjach trudnych (Jachimowicz, Kostka 2009). Inaczej mówiąc, określa, jak bardzo jednostka lubi życie, które prowadzi, (Veenhoven 1991). Oprócz ogólnej satysfakcji z życia można wyróżnić dwa jej aspekty: poznawczy i afektywny. Pierwszy odnosi się do oceny poziomu zadowolenia ze swoich aspiracji, a drugi to poziom hedonistyczny, który określa, w jakim stopniu doświadczenia jednostki są przyjemne. Pierwszy to ocena tego, na ile jednostka ma w życiu to, co chce, a drugi, na ile dobrze się w swoim życiu czuje (Veenhoven 1991; Diener 1984).

CZAS W PÓŹNEJ DOROSŁOŚCI I PERSPEKTYWA CZASOWA

Czas jest integralną częścią praktycznie wszystkich zjawisk psychicznych (Carstensen 2006). W kontekście psychologii rozwoju badacze koncentrują się głównie na upływie czasu od urodzenia człowieka. Czas chronologiczny staje się ważnym wskaźnikiem wielu zdolności i umiejętności, szczególnie z perspektywy rozwoju dziecka. Z punktu widzenia starzejącego się człowieka istotny wydaje się drugi znacznik – subiektywne spostrzeganie czasu pozostającego do śmierci człowieka. Postrzeganie pozostającego do końca życia czasu jest nierozerwalnie

związane z wyborami i dążeniem do celów, które jednostka formułuje (Carstensen 2006). Horyzont czasu, to, jak daleko w myśleniu o swojej przyszłości wybiega człowiek starszy, jest głównym elementem motywacji. Cele, preferencje, a także procesy poznawcze ulegają systematycznej modyfikacji, gdy pozostający czas życia ulega skurczeniu (Carstensen 2006). Teoria społeczno-emocjonalnej selektywności (*socioemotional selectvity theory* – Carstensen i in. 2003) zakłada ludzką zdolność do monitorowania czasu, dostosowywania przestrzeni czasowej do wzrastającego wieku i doceniania, że ostatecznie czas się skończył. Jednocześnie teoria ta zakłada selekcję interakcji społecznych, wyznaczanych przez starych ludzi celów, integracji i regulacji emocji oraz doświadczania emocji. I tak, u osób starszych sieć związków społecznych ogranicza się ze względu na rezygnację z relacji peryferycznych, ale jednocześnie wzrasta znaczenie i bliskość emocjonalna z rodziną, krewnymi i najbliższymi przyjaciółmi. Cele, które stawiają sobie osoby starsze, zogniskowane są na regulacji emocji.

Koncepcja perspektywy czasowej integruje procesy motywacyjne, emocjonalne, poznawcze i społeczne (Zimbardo i Boyd 2015). Stanowi fundamentalny wymiar konstrukcji czasu psychologicznego. Odzwierciedla postawy, przekonania i wartości związane z czasem. Perspektywa postrzegania czasu to osobiste nastawienie, które często ma nieuświadomiony charakter i które każdy z nas przejawia wobec czasu. Jest to również proces, w ramach którego bieg życia jednostki zostaje podzielony na kategorie czasowe, pomagając nadać naszemu życiu porządek, spójność i znaczenie (Zimbardo, Boyd 1999; Zimbardo, Boyd 2009). W perspektywie czasowej badacze wyróżnili pięć wymiarów: przeszłość negatywną i pozytywną, teraźniejszość hedonistyczną i fatalistyczną oraz przyszłość. Przeszłość negatywna wiąże się z traumą, bólem i żalem, natomiast pozytywna wyraża ciepły i sentymentalny stosunek do niej. Wymiar związany z teraźniejszością hedonistyczną koncentruje się na przyjemności, z niewielką troską o konsekwencje w przyszłości, a fatalistyczny związany jest z bezradnym, beznadziejnym stosunkiem do przyszłości i życia. Wymiar przyszły perspektywy czasowej skupia w sobie przedstawienia przyszłych konsekwencji, obaw, odpowiedzialności oraz dążenia do celów i nagrody (Zimnardo, Boyd 1999; Cretu 2012).

SATYSFAKCJA Z ŻYCIA A PERSPEKTYWA CZASOWA W PÓŹNEJ DOROSŁOŚCI – W BADANIACH

Uwarunkowania satysfakcji z życia w późnej dorosłości są dość rozległe. Badania pokazują np., że dla satysfakcji z życia w starości ważne jest zdrowie psychiczne, ma ono większe znaczenie niż zdrowie fizyczne. Im więcej objawów depresyjnych i im wyższe poczucie samotności, tym niższy poziom satysfakcji z życia w tym okresie (Puvill i in. 2016). Analizy prowadzone na europejskich emerytach są spójne i sugerują, że dla większej satysfakcji z życia starszych dorosłych ważna jest szersza sieć relacji osobistych. Zależność ta jest szczególnie pozytywna, jeśli sieć składa się z członków rodziny (Tomini i in. 2016). Są też badania wskazujące, że czynniki związane ze zdrowiem fizycznym odgrywają główną rolę w zmniejszającym się subiektywnym dobrostanie, ale w integracji z cechami psychospołecznymi, takimi jak udział w życiu społecznym (Brandmaier i in. 2017). Z przeglądu badań dokonanego przez Halinę Zielińską-Wieczkowską i Kornelię Kędziorę-Kornatowską (2010) wynika, że wyznacznikami satysfakcji z życia w okresie późnej dorosłości są czynniki demograficzne, a także predyspozycje osobowościowe. Autorki wśród nich wymieniły: kondycję zdrowotną osób starszych, poziom wykształcenia, sytuację materialną i rodziną, a także uczestniczenie w edukacji permanentnej oraz optymizm i poczucie koherencji. Katarzyna Sosnowska (2012) jakość życia seniorów analizuje w kontekście sensu życia, samoświadomości, samooceny, poczucia koherencji, samoakceptacji i samorozwoju.

W psychologii prowadzone są również badania dotyczące związków satysfakcji z życia z perspektywą czasową w różnych okresach rozwoju (Boniwell, Zimbardo 2004; Yo-Jing 2011; Desmyter, De Raedt 2012; Gana i in. 2013; Webster, Ma 2013; Worcell i in.2015; Simons i in. 2016; Barsics i in. 2017). Badania te wskazują na zależności tych zmiennych, choć ich rezultaty nie zawsze są spójne. Szczególnie interesujące są te spośród analiz, które odnoszą się do okresu późnej dorosłości. Badania przeprowadzone na 188 osobach starszych pokazały adaptacyjne i nieadaptacyjne role wymiarów pespektywy czasowej w stosunku do satysfakcji z życia (Gana i in. 2013). Badacze postawili hipotezę, że związki między perspektywą czasową a satysfakcją z życia będą pośredniczone przez uogólnione poczucie własnej skuteczności. Okazało się, że teraźniejszość

hedonistyczna ma pośredni pozytywny wpływ na satysfakcję z życia, dzięki poczuciu własnej skuteczności. Przeszłość negatywna wpływa pośrednio i bezpośrednio na zadowolenie z życia. Teraźniejszość fatalistyczna wywiera bezpośredni negatywny wpływ na satysfakcję z życia, a przeszłość pozytywna i przyszłość nie wywierają wpływu na satysfakcję z życia.

Inne badania analizujące relacje między perspektywą czasową a czterema aspektami subiektywnego samopoczucia osób starszych (149 osób, w wieku 65–96 lat) pokazały, że osoby zorientowane na przyszłość miały wyższe wyniki w skali pozytywnego afektu, osoby starsze bardziej zorientowane na pozytywną przeszłość były bardziej usatysfakcjonowane z życia, a osoby z orientacją na negatywną przeszłość uzyskiwały wyższe wyniki w skali negatywnego afektu i depresji, niższe natomiast w satysfakcji z życia i pozytywnym afekcie (Desmyter, De Raedt 2012). Polskie badania na grupie 69 kobiet (słuchaczek UTW) w wieku 60–77 lat pokazały, że im bardziej negatywnie postrzegana jest przeszłość, tym niższy jest poziom satysfakcji z życia (Król i in. 2017). Ciekawe badania związków zrównoważonej perspektywy czasowej z satysfakcją z życia i szczęściem, na grupie 228 osób (w tym 90 młodszych, 69 w średniej dorosłości i 69 w późnej dorosłości) pokazały, że w kategorii „skoncentrowanie na przyszłości" większy był odsetek osób młodszych, w kategorii „skoncentrowanie na przeszłości" – osób starszych (Webster, Ma 2013). Oznacza to, że satysfakcja z życia i poczucie szczęścia są u osób starszych wyższe przy koncentracji na przeszłości.

Dotychczasowe badania pokazują, że perspektywa czasowa jest predyktorem wielu aspektów funkcjonowania i dobrostanu jednostki w różnych okresach życia. Nie ma natomiast zgodności co do związków postrzegania czasu i satysfakcji z życia w starości (Desmyter, De Raedt 2012; Gana i in. 2013; Webster, Ma 2013; Król i in. 2017). Dlatego wydaje się istotne prowadzenie badań w tym zakresie, stąd celem prezentowanych badań własnych jest analiza związków satysfakcji z życia w ujęciu Eda Dinera (1984; Pavot i Diner 1993) z perspektywą czasową, w ujęciu Philipa Zimbardo i Jamesa Boyda (1999, 2009), w okresie późnej dorosłości. W badaniach własnych postawiono hipotezę, że satysfakcja z życia osób starszych wiąże się z perspektywą czasową, a w szczególności z przeszłością pozytywną, teraźniejszością hedonistyczną oraz przyszłością, które to wymiary stanowią podstawę zrównoważonej perspektywy czasowej.

Metoda badania

Przebadanych zostało 180 osób w okresie późnej dorosłości (66,7% kobiet), w wieku 58–96 lat, średnia wieku M = 67,68 (SD = 6,22). Badania były przeprowadzone przez indywidualnych, przeszkolonych pomocników. W razie trudności ze zrozumieniem przez osoby badane instrukcji bądź treści stwierdzeń pomocnicy służyli wyjaśnieniem. Czas wypełniania kwestionariuszy nie był limitowany.

Narzędzia badawcze, które posłużyły do zebrania danych, to: skrócona wersja Kwestionariusza ZTPI (*Zimbardo Time Perspective Inventor*) (Zimbardo i Boyd 1999) oraz *Skala Satysfakcji z Życia* (Diener i in. 1985). Kwestionariusz ZTPI, w polskiej adaptacji Natalii Cybis, Tomasza Rowińskiego i Anny Przepiórki (2012), w wersji skróconej składa się z 15 twierdzeń, do których badany ustosunkowuje się na pięciostopniowej skali, gdzie 1 oznacza bardzo nieprawdziwe, a 5 bardzo prawdziwe. Kwestionariusz bada pięć perspektyw czasowych, w tym dwie przeszłe (pozytywną i negatywną), dwie teraźniejsze (hedonistyczną i fatalistyczną) oraz przyszłą. Wskaźniki rzetelności uzyskane dla poszczególnych podskal są zadowalające. Dla przeszłości negatywnej $\alpha = .74$, dla przeszłości pozytywnej jest niższe i wynosi $\alpha = .51$. Dla teraźniejszości hedonistycznej $\alpha = .63$, a dla teraźniejszości fatalistycznej $\alpha = .56$. Dla przyszłości $\alpha = .71$.

Skala Satysfakcji z Życia SWLS (*The Satisfaction with Life Scale*) Eda Dienera, Roberta A. Emmonsa, Randy'ego J. Larsona i Sharona Griffina, w adaptacji Zygfryda Juczyńskiego (2001), służy do oceny satysfakcji z życia, która jest wynikiem porównania własnej sytuacji z ustalonymi przez siebie standardami. Narzędzie składa się z pięciu twierdzeń ocenianych na siedmiopunktowej skali. Wartości psychometryczne skali w wersji polskiej zbliżone są do oryginału. Wskaźnik rzetelności (alfa Cronbacha) SWLS na grupie 371 osób wynosił 0,81, błąd standardowy pomiaru – 0,21. Stałość przy grupie 30 osób w odstępie 6 tygodni – 0,86. Również badania trafności skali okazały się zadowalające. Wersja polska skali ma tymczasowe normy. Wynikiem pomiaru jest ogólny wskaźnik poczucia zadowolenia z własnego życia.

Rezultaty badań

Uzyskane statystki opisowe pokazały przeciętny poziom satysfakcji z życia u osób badanych, M = 21,95; sd = 5,53 (wynik na poziomie 6 stena w odniesieniu do norm). Wśród średnich odnoszących się do perspektyw czasowych stosunkowo najwyższa okazała się średnia dotycząca perspektywy przyszłej M = 11,60; sd = 2,29, teraźniejszości hedonistycznej M = 10,97; sd = 1,91 oraz przeszłości pozytywnej M = 10,77; sd = 1,93. Nieco niższe średnie uzyskali badani w skalach przeszłości negatywnej M = 10,38; sd = 2,06 oraz teraźniejszości fatalistycznej M = 9,59; sd = 2,28. Największe zróżnicowanie wyników dotyczyło skali przyszłości, teraźniejszości fatalistycznej oraz przeszłości negatywnej. Taki profil średnich wskazuje na dość zrównoważoną perspektywę czasową u badanych osób.

W celu weryfikacji postawionej hipotezy przeprowadzono analizy korelacyjne. Ich wyniki pokazały, że istnieją istotne korelacje między satysfakcją z życia a przeszłością pozytywną, teraźniejszością hedonistyczną, teraźniejszością fatalistyczną oraz przyszłością.

Tabela 1. Korelacje R Pearsona dla satysfakcji z życia i perspektywy czasowej

Zmienne	Przeszłość pozytywna	Przeszłość negatywna	Teraźniejszość hedonistyczna	Teraźniejszość fatalistyczna	Przyszłość
Satysfakcja z życia	0.438** 0.000	0.078 0.301	0.288** 0.000	0.209** 0.005	0.192* 0.010

*p < 0,05; **p < 0,01

Najsilniej koreluje z satysfakcją z życia przeszłość pozytywna, co oznacza, że osoby, które oceniają swoje życie jako zadowalające, jednocześnie pozytywnie odnoszą się do tego, co się w ich życiu działo. Istotne, choć słabsze korelacje pojawiają się między satysfakcją z życia a teraźniejszością. Osoby zadowolone jednocześnie koncentrują się na aktualnej przyjemności, ale także fatalistycznie odnoszą się do teraźniejszości. O ile związek satysfakcji z życia z teraźniejszością hedonistyczną wydaje się przewidywalny i zgodny z innymi badaniami (Gana i in. 2013), o tyle pozytywna korelacja między satysfakcją z życia a teraźniejszością fatalistyczną

jest sprzeczna z wcześniejszymi rezultatami (Gana i in. 2013; Król i in. 2017). Wynik może być artefaktem wynikającym z zastosowania skróconej wersji skali perspektywy czasowej. Może również wskazywać na to, że stwierdzenia będące operacjonalizacją teraźniejszości fatalistycznej mogą być inaczej rozumiane przez osoby badane. Być może w wersji skróconej fatalizm nie odnosi się do bezradności wobec teraźniejszości, ale do kwestii „pogodzenia się" z brakiem wpływu na aktualną rzeczywistość. W analizach pojawia się także słaba pozytywna korelacja między satysfakcją z życia a przyszłością. Analizy korelacyjne sugerują związek satysfakcji z życia ze zrównoważonym profilem osobowości.

W kolejnym kroku analiz statystycznych, w celu określenia najważniejszych zmiennych odnoszących się do perspektywy czasowej dla satysfakcji z życia, przeprowadzona została regresja krokowa. Jej wyniki pokazują, że istotnym predyktorem satysfakcji z życia jest tylko pozytywna przeszłość. Pozostałe zmienne zostały wykluczone z modelu.

Tabela 2. Wyniki regresji krokowej dla zmiennej zależnej satysfakcja z życia

Zmienna niezależna	R = ,437; R2 = ,191; Skoryg. R2 = ,187 F(1,173) = 40,687, p < ,000				
	B	Bł. std.	Beta	t	Istotność
Stała	8.533	2.136		3.995	0.000
PP	1.243	0.195	0.437	6.379	0.000

Przeszłość pozytywna wyjaśnia około 20% wariancji satysfakcji z życia. Wskazuje to na dość duże znaczenie tego, jak interpretowane przez jednostkę wydarzenia z wcześniejszego życia wiążą się z uogólnioną oceną własnej satysfakcji z życia. Pozytywna interpretacja i ustosunkowanie emocjonalne do tego, co było, sprzyja większej satysfakcji z życia.

Dyskusja wyników

Uzyskane wyniki poszerzają wiedzę z zakresu związków między satysfakcją a perspektywą czasową w tym okresie życia. Wynika z nich, że

głównie koncentracja na pozytywnej przeszłości wiąże się z wyższą satysfakcją z życia. Stąd ludzie pozytywnie oceniający własną przeszłość są bardziej usatysfakcjonowani. Uzyskane rezultaty są w części zgodne z wynikami Fien Desmyter i Rudiego De Raedt (2012) oraz Jeffreya D. Webstera i Xiaodong Ma (2013), chociaż nie są jednoznaczne z badaniami Joanny Król, Karoliny Bonieckiej i Teresy Rzepy (2016). W tych ostatnich badaniach przeszłość i jej emocjonalne sygnowanie jest istotną zmienną dla poczucia satysfakcji z życia, jednak większe znaczenie ma jej negatywny aspekt. Przeszłość negatywna jako element dysfunkcjonalnego profilu temporalności negatywnie wiąże się z satysfakcję z życia, co może być w pewnym sensie odwrotnością uzyskanego w prezentowanych badaniach wyniku. Kwestia różnic jest przypuszczalnie związana ze specyfiką grupy badanej. W prezentowanych badaniach uczestniczyli kobiety i mężczyźni z różnym poziomem aktywności, a w porównywanych badaniach grupę badaną stanowiły tylko kobiety uczęszczające na uniwersytet trzeciego wieku.

W ciągu życia zmienia się zarówno perspektywa czasowa (Diaz-Morales 2006), jak i uwarunkowania satysfakcji z życia (Sosnowska 2012). O ile we wcześniejszych okresach życia koncentracja na przyszłości wiąże się z satysfakcją z życia, o tyle w okresie późnej dorosłości taką rolę przejmuje przeszłość. W psychologii opisuje się „paradoks starzenia się", ludzie starsi, choć mają mniej rozległe sieci społeczne, mniej koncentrują się na nowościach i mają ograniczone zainteresowania, to jednak są usatysfakcjonowani życiem. Wiąże się to z umiejętnością doboru ważnych celów życiowych do możliwości (Carstensen 2006). Uzyskane wyniki można interpretować w kontekście zmieniających się w ciągu życia zależności satysfakcji z życia i perspektywy czasowej. W kontekście psychospołecznej teorii rozwoju Erika H. Eriksona (1968) w okresie późnej dorosłości człowiek musi się uporać z kryzysem określanym jako opozycja integralność ego – rozpacz. Im bliżej końca życia, tym więcej oglądania się wstecz i rozważania podjętych wcześniej decyzji i działań, które miały w życiu znaczenie. Jeśli bilans wypada pomyślnie, wiąże się to z uczuciami zadowolenia i aprobaty w stosunku do własnego życia. A to z kolei jest warunkiem integracji ego i można przypuszczać – wiąże się z pozytywną oceną własnej satysfakcji z życia.

Uzyskane rezultaty można również wyjaśnić, odnosząc się do prawidłowości związanych z pamięcią autobiograficzną, np. efektem

pozytywności (Maruszewski 2005, 2011; Niedźwieńska 2012), a także w kontekście teorii społeczno-emocjonalnej selektywności (Carstensen i in. 2003). Efekt pozytywności oznacza, że w ludzkich wspomnieniach dominują elementy pozytywne. Przy czym nie musi to odzwierciedlać tego, co rzeczywiście człowiek przeżył. Pamięć autobiograficzna jest dla nas „łaskawa". Daje możliwość przesunięcia środka ciężkości naszych doświadczeń w kierunku pozytywnym, a tym samym pozwala nam lepiej myśleć o swoim życiu i o sobie samym (Maruszewski 2005, 2011; Niedźwieńska 2012). Stąd osoby, u których pojawił się efekt pozytywności, mogą wyżej oceniać satysfakcję z własnego życia.

Teoria społeczno-emocjonalnej selektywności zakłada z kolei, że w okresie późnej dorosłości dobrze zachowana jest integracja systemu emocjonalnego, a wraz z wiekiem doświadczenia emocjonalne stają się pozytywne. To, co charakteryzuje starość, to nie jest jednak tendencja do hedonizmu, ale dążenie do znalezienia sensu i zadowolenia z życia. Oznacza to, że emocje pozytywne współwystępują z negatywnymi, ale osoby starsze są bardziej ukierunkowane na stany pozytywne (Carstensen i in. 2003). W obliczu ograniczonego czasu kończącego się życia, tak jak to jest w starszym wieku, ludzie wolą takie cele, które ułatwiają im regulację emocjonalną. W przypadku otwartej przyszłościowej perspektywy czasowej, tak jak to jest w młodości, ludzie wolą cele, które ułatwiają im zdobywanie wiedzy. Teoria społeczno-emocjonalnej selektywności zakłada, że poprzez dostosowanie się do zbliżającego się końca życia, ludzie starsi mogą utrzymać satysfakcję z życia (Lang, Carstensen 2002; Carstensen i in. 2003). Takim emocjonalnym dostosowaniem może być również pozytywna interpretacja przeszłości i skupienie na tym okresie życia.

Oprócz najistotniejszej zmiennej, jaką okazała się przeszłość pozytywna, z analiz korelacyjnych wynika, że dla satysfakcji z życia ważna jest teraźniejszość hedonistyczna i fatalistyczna oraz przyszłość. Związek teraźniejszości hedonistycznej z satysfakcją z życia nie zawsze pojawia się w badaniach. Prawdopodobnie dlatego, że znaczenie mają inne zmienne, takie jak np. poczucie własnej skuteczności (Gana i in. 2013). W prezentowanych badaniach skupienie na czerpaniu przyjemności z tego, co „tu i teraz", wiąże się z wyższym poziomem satysfakcji z życia. Związek teraźniejszości fatalistycznej z satysfakcją z życia, który pojawił się w badaniach, nie jest jasny. Może być artefaktem i wymaga dalszych, pogłębionych analiz. Uwagę natomiast skupia słaba pozytywna

korelacja między przyszłością a satysfakcją z życia. Związek ten znajduje potwierdzenie w niektórych badaniach. Wiadomo na przykład, że jeśli satysfakcja z życia osób starszych osiąga wyższy poziom, to jednocześnie ich osobista przyszłość jest bardziej rozbudowana i wypełniona celami (Wensauer, Grossman 1998). Poziom satysfakcji z życia w starości zmienia się wraz z podejściem do przyszłości – większą satysfakcję mają te osoby starsze, które jednocześnie mają długą perspektywę czasową, wypełnioną planami realizacji dalekich celów, oraz koncentrują się na teraźniejszości (Timoszyk-Tomczak, Bugajska 2013). Z analiz teoretycznych wynika, że im lepiej osoba identyfikuje się z tym, co stanowi treść oraz hierarchię realizowanych celów, tym większą wzbudza to u niej satysfakcję z życia. Jeśli natomiast jednostka nie będzie w pełni zmotywowana, ze względu na poczucie zewnętrznej presji w realizacji celów, to zadowolenie z własnej egzystencji będzie mniejsze (Sheldon, Vansteenkiste 2005). Rezultaty badań pokazują, że istnieją znaczne różnice w poziomie satysfakcji z życia w zależności od wieku oraz wyznaczania i lokalizacji celów, a także w postawach wobec teraźniejszości, przeszłości i przyszłości (Martínez 2004). Badacze zwracają również uwagę, że na opisywane związki regulujący wpływ mają zmienne socjodemograficzne i adaptacja do aktualnej fazy życia (Röcke, Lachman 2008).

Otrzymane rezultaty mogą mieć znaczenie praktyczne dla podnoszenia jakości życia osób w późnej dorosłości. U osób starszych podejście do czasu ma charakter bardziej zamknięty, wiąże się to z częściej odczuwaną własną śmiertelnością. Wiadomo, że spostrzeganie czasu jako skończonego łączy się z przywiązywaniem większej wagi do odnalezienia emocjonalnego sensu i zadowolenia z życia oraz z mniejszą koncentracją na gromadzeniu informacji i poszerzaniu horyzontów (Carstensen 2006). Perspektywa czasowa w starości jest istotna dla satysfakcji z życia, a to może być wykorzystywane w opiece nad osobami starszymi (Desmyter, De Raedt 2012). Badania mogą stanowić inspirację do pracy z osobami starszymi nad reinterpretacją przeszłych doświadczeń, w kierunku dostrzegania tego, co było w niej wartościowe, znaczące i wzmacniające, a także nad budowaniem poczucia sensu i zadowolenia z życia.

Badania dotyczące zależności między satysfakcją z życia a perspektywą czasową w okresie późnej dorosłości można rozszerzyć o czynniki pośredniczące. Mogłoby to przynieść lepsze zrozumienie charakteryzowanych związków, a także dałoby większe możliwości ich przełożenia na realną

pomoc osobom starszym. Interesujące byłoby także badanie bardziej kompleksowej zależności satysfakcji z życia i zrównoważonej perspektywy czasowej w okresie późnej dorosłości i to w polskich warunkach. Okres późnej dorosłości, jako ostatni etap życia, godny jest wyjątkowej uwagi. Starość jest czasem reinterpretacji wcześniejszych doświadczeń, bilansowania życia i otwierania się na nowe obszary funkcjonowania. Zwykle to, co do tej pory stanowiło podstawę oceny satysfakcji z życia, zmienia się (Timoszyk-Tomczak, Bugajska 2013). Stąd osoby starsze potrzebują wsparcia w procesie zachodzących zmian w stosunku do samego siebie, innych osób i otaczającej rzeczywistości. Potrzebują odnalezienia się w czasie własnego życia i w jego ocenie.

BIBLIOGRAFIA

Barsics C., Rebetez M.M.L., Rochat L., D'Argembean A., Van der Linden M. (2017). A French version of the Balanced Time Perspective Scale: Factor structure and relation to cognitive reappraisal. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 49(1), 51–57.

Boniwell I., Zimbardo P.G. (2004). Balancing one's time perspective in pursuit of optimal functioning [w:] P.A. Linley, S. Joseph (red.), *Positive psychology in practice*, 165–180. Hoboken NJ: Wiley.

Brandmaier A.M., Ram N., Wagner G.G., Gerstorf D. (2017). Terminal decline in well-being: The role of multi-indicator constellations of physical health and psychosocial correlates. *Developmental Psychology*, 53(5), 996–1012.

Busseri M.A. (2013). How dispositional optimists and pessimists evaluate their past, present and anticipated future life satisfaction: a lifespan approach. *European Journal Personality*, 27, 185–199.

Carstensen L.L. (2006). The Influence of a Sense of Time on Human Development. *Science*, 312(5781), 1913–1915.

Carstensen L.L., Fung H.H., Charles S.T. (2003). Socioemotional selectivity theory and the regulation of emotion in the second half of life. *Motivation and Emotion*, 27(2), 103–123.

Cretu R.Z. (2012). The Relation of Human Factor of Values with Time Perspective. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 78, 758–762.

Cybis N., Rowiński T., Przepiórka A. (2012). Development of the Polish version of Zimbardo Time Perspective Inventory. *Paper presented at Ist International Conference on Time Perspective*. Coimbra, Portugal.

Czapiński J. (1994). *Psychologia szczęścia. Przegląd badań i zarys teorii cebulowej*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych PTP.

Czapiński J. (2017). *Psychologia szczęścia. Kto, kiedy, dlaczego kocha życie i co z tego wynika, czyli nowa odsłona teorii cebulowej.* Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar.

Desmyter F., De Raedt R. (2012). The relationship between time perspective and subjective well-being of older adults. *Psychologica Belgica*, 52(1), 19–38.

Diaz-Morales J.F. (2006). Future Time Perspective Across Life-Span: Two Models of Measurement [w:] Z. Uchnast (red.), *Psychology of time. Theoretical and Empirical Approaches*, 65–77. Lublin: Wydawnictwo KUL.

Diener E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542–575.

Diener E., Emmons R.A., Larsen R.J., Griffin S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75.

Diener E., Lucas R.E., Oishi S. (2004). Dobrostan psychiczny: Nauka o szczęściu i zadowoleniu z życia [w:] J. Czapiński (red.), *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka*, 35–50. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Erikson E.H. (1968). *Identity Youth and Crisis*. New York: Norton and Company.

Gana K., Klein V., Saado Y., Trouillet R. (2013). Relationship between time perspective and life satisfaction among older adults: Test of mediating effect of self-efficacy. *European Review of Applied Psychology*, 63(1), 49–57.

Jachimowicz V., Kostka T. (2009). Satysfakcja z życia starszych kobiet. *Ginekologia Praktyczna*, 3, 27–32.

Juczyński Z. (2001). *Narzędzia pomiaru w promocji zdrowia*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych PTP.

Król J., Boniecka K., Rzepa T. (2016). Perspektywa czasowa w okresie późnej dorosłości i jej znaczenie dla satysfakcji z życia uczestniczek Uniwersytetu Trzeciego Wieku – doniesienia wstępne. *Polskie Forum Psychologiczne*, XXI(4), 589–601.

Lang F.R., Carstensen L.L. (2002). Time Counts Future Time Perspective, Goals, and Social Relationships. *Psychological Aging*, 17, 125–139.

Martínez P.U. (2004). Future time perspective and satisfaction with life across life span. *Revista de Psicología*, 22(2), 216–252.

Maruszewski M. (2011). *Psychologia poznania. Umysł i ś*wiat. Gdańsk: GWP.

Maruszewski T. (2005). *Pamięć autobiograficzna*. Gdańsk: GWP.

Niedźwieńska A. (2012). Tożsamość jako filtr pamięci [w:] W. Łukaszewski, D. Doliński, A. Fila-Jankowska, T. Maruszewski, A. Niedźwieńska, P. Oleś i T. Szkudlarek (red.), *Tożsamość. Trudne pytanie kim jestem*, 165–180. Sopot: Smak Słowa.

Palgi Y., Shmotkin D. (2010). The predicament of time near the end of life: Time perspective trajectories of life satisfaction among the old-old. *Aging & Mental Health*, 14(5), 577–586.

Pavot W.G., Diener E. (1993). Review of the Satisfaction with Life Scale. *Psychological Assessment*, 5, 164–172.

Puvill T., Lindenberg J., de Craen A.J., Slaets J.P., Westendorp R.G. (2016). Impact of physical and mental health on life satisfaction in old age: a population based observational study. *BMC Geriatrics*, 16(1), 194.

Röcke C., Lachman L.M. (2008). Perceived trajectories of life satisfaction across past, present, and future: Profiles and correlates of subjective change in young, middle-aged, and older adults *Psychology and Aging*, 23(4), 833–847.

Sheldon K.M., Vansteenkiste M. (2005). Personal Goals and Time Travel: How Are Future Places Visited, and Is It Worth It? [w:] A. Strathman, J. Joireman (red.), *Understanding behavior in the context of time: Theory, research, and application*, 143–163. Mahwah, NJ, US: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.

Simons M., Peeters S., Janssens M., Lataster J., Jacobs N. (2016). Does age make a difference? Age as moderator in the association between time perspective and happiness. *Journal of Happiness Studies*, 19(1), 57–67.

Sosnowska K. (2012). Jakość życia seniorów w perspektywie psychologicznej jako istotny czynnik w profilaktyce psychogerontologicznej. *Młoda Psychologia*, t. 1, 503–517.

Timoszyk-Tomczak C., Bugajska B. (2013). Satysfakcja z życia a perspektywa przyszłościowa w starości. *Opuscula Sociologica*, 2, 83–95.

Tomini F., Tomini S.M., Groot W. (2016). Understanding the value of social networks in life satisfaction of elderly people: a comparative study of 16 European countries using SHARE data. *BMC Geriatrics*, 16 (1), 203.

Veenhoven R. (1991). Questions on happiness: classical topics, modern answers, blind spots [w:] F. Strack, M. Argyle, N. Schwarz (red.), *Subjective well-being. An interdisciplinary perspective*, 7–26. Oxford: Pergamon Press.

Webster J.D., Ma X. (2013). A balanced time perspective in adulthood: Well-being and developmental effects. *Canadian Journal on Aging*, 32(4), 433–442.

Wensauer M., Grossman K.E.(1998). Attachment theoretical considerations as to research on life satisfaction and individual future orientation in old age. *Zeitschrift für Gerontologie und Geriatrie*, 31(5), 362–370.

Worcell F.C., McKay M.T., Andretta J.R. (2015). Concurrent validity of Zimbardo Time Perspective Inventory Profiles: A secondary analysis of data from the United Kingdom. *Journal of Adolescence*, 42, 128–139.

Yo-Jing G. (2011). Time perspective and life satisfaction among young adults in Taiwan. *Social Behavior & Personality: an international journal*, 39(6), 729–736.

Zielińska-Wieczkowska H., Kędziora-Kornatowska K. (2010). Determinanty satysfakcji życiowej osób w późnej dorosłości – w świetle rodzimych doniesień badawczych. *Psychogeriatria Polska*, 7(1), 11–16.

Zimbardo P.G., Boyd J.N. (1999). Putting time in perspective: A valid, reliable, indyvidual-differences metric. *Journal of Personality and Social Psychology*, 17(6), 1271–1288.

Zimbardo P.G., Boyd J.N. (2009). *Paradoks czasu*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Zimbardo P.G., Boyd J.N. (2015). Putting time in perspective: A valid, reliable individual-differences metric [w:] M. Stolarski, N. Fieulaine, W. van Beek (red.), *Time perspective theory; Review, research and application: Essays in honor of Philip G. Zimbardo, 17–55*. Cham, Switzerland: Springer International Publishing.